WYCHOWANIE FIZYCZNE

STYCZEŃ-LUTY

ROK XVIII 1937

MIESIĘCZNIK

POŚWIĘCONY HIGJENIE WYCHOWAWCZEJ I ĆWICZENIOM CIELESNYM W DOMU SZKOLE ARMJI I STOWARZYSZENIACH

ZESZYT 1–2

CENA ZŁOTYCH 3.00

TREŚĆ NUMERU:

KOMITET REDAKCYJNY:

OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Następny numer za marzec i kwiecień wyjdzie w dniu 30 marca 1937 r. Prosimy o nadesłanie artykułów, informacyj i zapytań najpóźniej do dnia 20 marca 1937 r.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI miesięcznika „Wychowanie Fizyczne". Warszawa 32 — Bielany, Centralny Instytut Wychow. Fizyczn.

WARUNKI PRZEDPŁATY: Rocznie 14 zł., — półrocznie 8 zł., — kwartalnie 4.50 Organizacje w. f., PP. Profesorowie i Słuchacze uczelni w. f. rocznie 11 zł. półr. 6 zł. Numer pojedyńczy 1.50 zł. Prenumerata zagraniczna 50% drożej

Wszelkie opłaty należy uskuteczniać na konto P. K. O. Nr. 1.878.

POKWITOWANIA odbioru prenumeraty wysyła administracja wyłącznie za poprzednim nadesłaniem 25 gr. w znaczkach pocztowych.

Année XVIII (1937) № 1 — 2. (janvier — fevrier)

Rèsumès francais voir page 86.

ROCZNIK XVIII. STYCZEŃ — LUTY 1937. ZESZYT 1—2.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGIENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMII I STOWARZYSZENIACH. ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDIÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDIUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDIUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORIA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

ZOFIA BATKO.

Badania map szkolnych atlasów geograficznych pod względem higieny wzroku.

(Z Zakładu Higieny U. J.).

Wstęp.

W czasach ostatnich zaczęto zwracać większą uwagę na jakość podręczników szkolnych, pod względem higienicznym. I tak zaczęto badać, czy książki polecane dla szkół powszechnych i średnich nadają się nie tylko pod względem treści — ale też czy odpowiadają wymogom higieny. Pierwszy rozpoczął badania książek Gądzikiewicz, wydając w r. 1923. pracę pt. „Badania książek szkolnych pod względem higienicznym" zaś w r. 1925 „Higienę książki". Wcześniej jeszcze bo w roku 1907. Aleksander Maciesza zajmował się także kwestią higieny książek, jednak pracy swej nie wydał. W r. 1925 ukazała się praca — Safarewicza pt. „Badania książek szkolnych", oraz w r. 1926 — Cwojdzińskiej „Badania elementarzy pod względem higienicznym".

Jeżeli chodzi o książki szkolne — to istnieją „Przepisy Normalne" Minist. W. R. i O. P. Dotyczą one jakości druku. Przepisy te niezawsze odpowiadają wymogom higieny. Dotychczas jednak niema wcale przepisów higienicznych, jakie powinny być mapy, używane w szkołach.

Osobne przepisy są z tego względu b. ważne, iż tutaj nie tylko druk, ale stosowanie barw, jakość papieru itd. ma duże znaczenie dla higieny wzroku. Inicjatywę do podjęcia powyższej pracy dał mi prof. Gądzikiewicz, Dyrektor Zakładu Higieny w Krakowie.

Niniejsza praca jest pierwszą tego rodzaju w Polsce.

Druk.

Badając druk (pismo) bierze się pod uwagę — jego kształt, wysokość, grubość podstawowych kresek, odległość między kreskami podstawowymi, odległość między literami. Oprócz tego bada się czytelność i intensywność pisma.

Biorąc pod uwagę częściowo przepisy normalne, minimalne wymiary liter dla map powinny być następujące:

1) Wysokość liter	1.5
2) Odległość między podstawowymi kreskami	0.5
3) Grubość podstawowych kresek	0.25
4) Odległość między literami	0.5

Co się tyczy wymiarów liter, w niektórych wypadkach normy minimalne możnaby ustalić mniejsze niż w książkach szkolnych, o ile druk jest tłusty i są duże odstępy między literami. Możnaby przyjąć:

1) — 1.25	2) — 0.4
3) — 0.2	4) — 0.4

są to normy minimalne, poniżej których druk staje się szkodliwy dla wzroku młodzieży.

Wymiary druku mogłyby być mniejsze nieco niż normy dla druku w książkach, a to z tego względu, iż czytanie map nie odbywa się bez przerwy. Oprócz tego, każdy rodzaj pisma stanowi całość sam dla siebie i otoczony jest przestrzenią, mniej lub więcej wolną.

Czytelność druku zależy nie tylko od jego wymiarów ale także od wielu innych czynników jak: rodzaj pisma, (upiększone i proste) intensywność farby drukarskiej. Od rodzaju stanu zużycia czcionek

drukarskich, od położenia napisu w stosunku do poziomu, do innych napisów, oraz oznaczeń mórz, rzek, dolin, gór i lasów. Następnie od ciągłości napisu np. napisy przerywane w połowie słowa, rodzaju papieru i od barwy tła napisu.

Papier.

Sposoby sporządzania papieru przedstawione są dokładnie w książce pt. „Badania książek szkolnych" — Safarewicza. Dobroć papieru, jeżeli chodzi o higienę wzroku, zależy od wielu warunków.

Bierzemy pod uwagę:

Grubość i przezroczystość papieru.

Odcień papieru.

Powierzchnię papieru.

Grubość i przeźroczystość papieru jest mniej ważna niż w książkach, gdyż mapy drukuje się tylko na jednej stronie, gdy druga jest zupełnie czysta.

Jakość papieru jest ważna tylko ze względu na jego trwałość. Czytalność pisma na karcie łatwo się mnącej, zniszczonej, wkrótce przestaje być dobra.

Odcień papieru pod względem higienicznym był już wiele razy badany. W zależności od różnego rodzaju odcieni papieru — czytelność pisma jest lepsza lub gorsza.

Czytelność pisma czarnego jest najlepsza na tle białym. Tło białe może mieć odcień — żółty, szary, niebieski itd.

Gądzikiewicz podaje, iż najbardziej odpowiedni jest odcień żółtawy (Metodyka badań higienicznych). Przy badaniach map nie jest to zbyt ważne, gdyż większa ich część jest kolorowana. Bardzo ważna jest — jakość powierzchni papieru. Ta może być gładka lub szorstka, świecąca lub matowa. Powierzchnia najodpowiedniejsza dla map gładka i matowa. Jest to ważne zwłaszcza przy oświetleniu elektrycznym, gdzie światło pada z miejsca ustalonego i trudno jest ustawić błyszczącą powierzchnię mapy tak, aby czytelność była odpowiednia.

Barwy.

Przeważna część map jest kolorowana dla łatwiejszego odróżnienia wzniesień na mapach geograficznych, oraz na mapach historycznych dla szybszego zorientowania się co do granic politycznych.

Tu będzie chodziło o:

1) Jakość barw.
2) Ilość barw i odcieni.
3) Sposoby barwienia.

W mapach stosowane są wszystkie możliwe kolory we wszystkich odcieniach. Kolory bardzo żywe — pstre, zwłaszcza w zestawieniu z innymi kolorami jaskrawymi pod względem higienicznym będą nieodpowiednie. Działają one drażniąco na nerw wzrokowy. Dlatego powinno się ich unikać. Następnie chodzi tu o czytelność pisma na tle kolorowym.

Intensywne barwy tła źle wpływają na czytelność pisma.

Nieodpowiedni jest kolor szary, gdyż czarne litery zlewają się z tłem; tak samo, kolor fioletowy, brązowy, bordo, szafirowy i ciemnozielony.

Najodpowiedniejsze kolory są: pastelowe blade, kolory żółty i różowy, blado-niebieski, jasno-zielony.

Duża liczba kolorów i odcieni skupiona na małej przestrzeni nie pozwala na łatwe czytanie napisów.

Rozróżniamy parę sposobów kolorowania map. Mogą być całe przestrzenie kolorowane, albo przestrzenie puste (białe tło) obrzeżone kolorowymi liniami.

Barwa może być jednolita t. zn. że jej intensywność jest równomierna na całej powierzchni. Niejednolita — intensywność barwy zmienna. Oglądana z bliska może składać się z plamek, kropek, krążków itd. W wypadku barwy niejednolitej widzimy cały szereg linijek drobnych na białym lub kolorowym tle lub kolorowe kreseczki na kreseczkach innej barwy. Wytwarza się wtedy siateczka (kratka) dająca zdaleka wrażenie jednego koloru. Kolory niejednolite mogą być jedno, lub wielobarwne.

Jednobarwne — gdy intensywność barwy jest zmienna (kolor np. niebieski, jaśniejszy i ciemniejszy).

Wielobarwne, gdy różne kolory zachodzą na siebie, np. na białej powierzchni pasy czerwone, lub na zmianę pasy zielone i różowe.

Najlepszym sposobem z p. w. higien. barwienia będzie niekolorowanie powierzchni całej lecz jej konturów i to kolorami odpowiednimi. W razie konieczności barwienia powierzchni, kolory trzeba stosować — blade, niekrzyczące i jednolite.

Oznaczenia. Na mapach spotyka się oznaczenia:

1) mórz 2) gór
3) lasów 4) dolin

Przeważnie jednak dwa pierwsze. Oznaczenia mórz są mniej ważne, gdyż na nich niema dużo napisów. Oznaczenia gór przedstawia się różnymi sposobami.

Wrażenie wzniesień i gór dają nam barwne powierzchnie zakreślone izohipsami (linie łączące punkty o tej samej wysokości). Im wzniesienie jest wyższe, tem intensywniejszą posiada barwę. Następnym sposobem przedstawienia gór jest kreskowanie. Kreseczki czarne, albo kolorowe (szare, brązowe). Plamkowanie (plamki, kropki kolorowe). Im kresek czy plamek jest więcej (intensywność barwy większa), im są bliżej siebie umieszczone, tem wyższe są góry pokazane na mapie.

Ponieważ wiemy, iż napisy na barwach intensywnych zacierają się, trzeba odpowiednio umieszczać napisy.

Mapy fizyczne, na których chodzi o plastyczne uwydatnienie konfiguracji terenowych, trzeba stosować barwy intensywne — zato powinno się umieszczać tylko napisy najpotrzebniejsze i to napisy o bardzo dobrej intensywności.

Mapy polityczne nie powinny posiadać oznaczeń gór — jeśli jest to konieczne, to przynajmniej na białej, a nie kolorowanej powierzchni. Granice polityczne mogłyby być obwiedzione liniami kolorowymi, dla odznaczenia odrębności.

O ile na karcie znajduje się parę map przedstawiających tę samą część świata czy kraju — wystarczyłoby na jednej z nich przedstawić oznaczenia gór.

Oznaczenia gór na mapach politycznych powinny być kreskowane, o barwie niezbyt intensywnej (plamki są gorsze od kresek).

Metodyka badań.

Metodyka badań map pod względem higieny wzroku mało różni się od metodyki badań książek. Sposób badań jest podany b. dokładnie w pracach Gądzikiewicza i Safarewicza.

Dla orientacji podaję tylko rzeczy najważniejsze:

Pomiary druku (wysokość, odległość między podstawowymi kreskami, grubość kresek podstawowych, odległość między literami) bada-

łam przy pomocy mikroskopu Leitza przy okularach 2, obiektywie 2, i tubusie wyciągniętym na 18 cm. W okularze znajdowała się podziałka mikrometryczna Zeissa 1/50 mm. Pod mikroskopem mierzyłam pisma o wysokości do 1.25 mm. Druk większy — przy pomocy lupy *Nikitina* posiadającej srebrną podziałkę po 0.1 mm oraz zwykłą linijką.

Pomiarów dokonywałam na jednej mapie tyle ile jest rodzai i wielkości pism. Badania gęstości druku na 1 cm linijny: każdy rodzaj pisma mierzyłam centymetrem. Chodziło tu o to, ile liter danego druku zmieści się w 1 cm^2. *Gęstość druku* na 1 cm^2 w papierze twardym wykroiłam 1 cm^2. Przykładając go w różnych miejscach mapy, obliczyłam, ile liter znajduje się w 1 cm^2 i przeciętnie.

Podobnie badałam gęstość napisów (liczba słów) w 10 cm^2.

Grubość papieru mierzyłam śrubą mikrometryczną.

W każdym atlasie mierzyłam grubość 4-rech lub 5-ciu kart (map) razem w paru miejscach. Z tego obliczyłam przeciętną grubość 1 karty.

Przeźroczystość papieru badałam diafanometrem Klemm'a.

Chodzi tu oto, przez ile kart przesącza się światło a więc np. przez 7 kart widać światło lampki, a po dodaniu jednej karty już nic nie widać.

Barwy. Jakość barw, oraz sposoby barwienia badałam na oko oraz z pomocą lupy, przy dziennym świetle.

W badaniach tych uwzględniłam wszystkie kolory i odcienie znajdujące się na mapach przeze mnie zbadanych, które podaję w niżej załączonym zestawieniu.

Odcieni barwy różowej do czerwonej .	A	od 1—12 w tym od 1—7 stanowią odcień różowy o wzrastającym natężeniu, zaś barwy od 8—12 mają odcień czerwony o wzrastającym natężeniu.
„ „ „ żółtej . .	B	od 1—10, w tym od 1—5 stanowią odcień żółty o wzrastającym natężeniu, od 6 — 10 stanowią odcień brązowawy.

Odcieni barwy brązowej	C	od 1—14, w tym 1 stanowi odcień pomarańczowy, od 2—3 odcień brązowo - fioletowy, od 4—9 odcień ceglasty o wzrastającym natężeniu, od 10—14 odcień szary o wzrastającym natężeniu.
„ „ zielonej	D	od 1—21, w tym od 1—6 stanowią odcienie niebieskawe co raz ciemniejsze, od 7—16 odcień trawiasty, od 17—18 odcień żółtawy, od 19—21 odcień brązowy.
„ „ fioletowej	E	od 1—17, w tym od 1—7 stanowią odcień czysto fioletowy o wzrastającym natężeniu, od 10—15 odcień brązowawy, od 16—17 odcień szarawy.
„ „ niebieskiej	F	od 1—5 o coraz silniejszym natężeniu.

Wszystkich barw i odcieni razem 79.

BADANIA WŁASNE.

Zbadałam 4 atlasy w tem 88 map, które są używane w szkołach średnich. Wydania atlasów są z różnych czasów. Po kolei podam swoje uwagi co do wszystkich map zbadanych przeze mnie a wyniki badań w tablicach. Podaję nazwę atlasu, Nr karty oraz numer kolejny mapek zbadanych.

Atlas Szkolny Historyczny do Dziejów Starożytnych.

Karta 1. posiada 4 mapy. Karta na dwu stronach złożona, napisy na karcie geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 1. Na mapie — rodzai i wielkości pism jest 16; z tego 4 pierwszych rodzai pism nieodpowiada wymogom higieny. Wysokość

najmniejszego pisma wynosi 0.975 mm. Jest to wysokość niedopuszczalna, gdyż jak wiemy, najmniejsza dopuszczalna wysokość pisma powinna wynosić 1.5 mm. Intensywność napisów jest bardzo dobra.

Mapa 2. Na mapie znajduje się 7 rodzai pism, z tego dwa pierwsze i Nr 4 — niezadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 1.1 mm. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 3. Ilość pism na mapie 8, z tego niezadawalających pism 4 — są to 3 pierwsze pisma i Nr 7-my. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.9 mm. Intensywność napisów jest dobra.

Mapa 4. Na mapie jest 6 rodzajów pisma, z tego niezadawalających jest 4. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.975 mm. Intensywność napisów jest dobra.

Barwy. Powierzchnia 1-szej karty całej wynosi 841.35 cm^2, z tego powierzchnia zabarwiona niezadawalająco wynosi 103.75 cm^2.

Są to kolory (według tablicy barw).

A) 7, 9, 12.
B) 4.
C) 3, 10, 12, 13.
D) 5, 12, 14, 15, 16.
E) 13.
F) 4, 5.

Sposoby barwienia nieodpowiednie — jest to stosowanie niektórych barw niejednolitych, jedno i dwu barwnych, następnie kreskowanie i barwienie plamkami.

Karta 2. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy na karcie są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 5. (1) Ilości pism na mapie jest 22 z tego 14 pierwszych, są to pisma niezadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.65 mm, pismo to jest nieczytelne. Czytelność jednego rodzaju pisma — jest zła. Na mapie znajduje się jedno słowo, którego nie można przeczytać.

Mapa 6. (2) Ilości pism na mapie jest 9, z tego niezadawalających pism 4 pierwsze. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 1 mm. Intensywność napisów jest dobra.

Mapa 7. (3) Ilości pism na mapie jest 8, z tego pierwszych 5 oraz pismo Nr 7 nieodpowiada wymogom higieny. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.8 mm. Intensywność napisów jest dobra.

Mapa 8. (4) Ilości pism na mapie jest 5 z tego ani jedno nie jest zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.6 mm, czyli

jest to pismo mniejsze o 0.9 mm od najmniejszej dopuszczalnej wysokości. Intensywność napisów jest niezbyt dobra.

Mapa 9. (5) Ilości rozmaitych pism jest 11, z tego niezadawalających pism jest 8 pierwszych. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.85 mm. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty 2 wynosi 873.12 cm^2 z tego powierzchnia zabarwiona niezadawalniająco — 103.35 cm^2.

Są to kolory (wg. tablicy barw).

A) 9, 12.
B) —
C) 3, 13.
D) 11, 14, 15.
E) 12.
F) 4, 5.

Sposoby barwienia niezadawalniające i niektóre kolory za ciemne barwy niejednolite są jednobarwne — utworzone z kresek cienkich.

Oznaczenia gór są to ciemnej barwy — plamki.

Karta 3. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 10. (1) Rodzai pism na mapie jest 20, z tego 10 niezadawalniających, są to: pierwsze 9 pism i Nr 18. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.7 mm. Czytelność dwóch rodzajów pism jest zła. Intensywność napisów b. dobra.

Mapa 11. (2) Ilość różnych rodzai i wielkości pism jest 19, z tego 11-cie niezadawalających. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.8 mm. Czytelność dwóch rodzajów pism jest zła. Intensywność napisów b. dobra.

Mapa 12. (3) Na mapie jest 9 rodzajów pism, z tego tylko jedno — ostatnie jest zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.8 mm. Dwa rodzaje pisma są nieczytelne, a jeden — o złej czytelności. Intensywność napisów jest dobra.

Mapa 13. (4) Rodzajów pism na mapie jest 12 z tego 10 pierwszych są to pisma niezadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.65 mm. Jeden rodzaj pisma jest nieczytelny, dwa rodzaje — czytelność — zła. Intensywność napisów jest dobra.

Barwy — Powierzchnia karty wynosi 806.95 cm^2. Powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 147.20 cm^2.

Są to kolory (wg tablicy barw):

A) 11.
B) 4.
C) 1, 3, 12, 13.
D) 12, 15.
E) 7, 12, 14.
F) 3.

Sposoby barwienia nieodpowiednie, jest to stosowanie barw niejednolitych — jedno i dwu barwnych, następnie kreskowanie powierzchni drobnymi i grubszymi liniami, oraz plamkami (oznaczenia gór za mocny kolor).

Karta 4. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 14. (1) Na mapie znajduje się 22 rodzai pism, z tego niezadawalających jest 11 — są to: pierwsze 10 oraz Nr 12. Najmniejsza wysokość pisma wynosi 0.7 mm. Czytelność jednego rodzaju pisma jest zła. Intensywność napisów jest b. dobra. Czytanie napisów jest utrudnione przez to, że są one nakreślone poziomo, pionowo, ukośnie oraz łukowato wygięte.

Mapa 15. (2). Ilości pism na mapie jest 8, z tego niezadawalających jest 6 pierwszych pism. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.9 mm. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 16. (3). Ilość pism różnych jest 13, z tego niezadawalających jest 7 pierwszych pism. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.7 mm. Czytelność jednego rodzaju pisma jest zła. Intensywność napisów jest przeważnie dobra. Czytelność napisów jest utrudniona przez oznaczenia gór (plamki brązowe), na których są napisy.

Mapa 17 (4). Na mapie znajduje się 14 rodzai pism. Z tego tylko jedno ostatnie jest zadawalniające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.45 mm. (poza ramką) czyli jest ono o 1.05 mm. mniejsze niż najmniejsza dopuszczalna wysokość pisma. Czytelność trzech rodzai pism jest zła. Przeważna ilość napisów jest niezadawalająca, gdyż są to napisy nakreślone w różnych kierunkach, na oznaczeniach gór (plamki brązowe). Intensywność napisów jest dobra.

Mapa 18 (5). Tutaj znajduje się 10 rodzai pism, z tego niezadawalających jest 6 pierwszych i Nr. 8 razem 7 pism. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.7 mm. Intensywność napisów jest dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 830.11 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 155.80 cm^2. Są to kolory (wg. tablicy barw).

A) 8, 9, 12.
C) 3, 13,
D) 11, 15 16.
E) 12, 13,
F) 3.

Sposoby barwienia niezadawalające: niektóre barwy za niejednolite jednobarwne — Barwy tworzą drobne kreseczki, których intensywność jest zmienna. Oznaczenia gór (plamki brązowe) utrudniają czytanie mapy.

Karta 5. Karta składa się z dwu stron złożonych. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 19 (1). Ilości pism jest 35, z tego niezadawalających napisów jest 21, a to 19 pierwszych i Nr. 22, 25. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.8 mm. Czytelność trzech rodzai pism — jęst zła. Czytanie niektórych napisów jest utrudnione, ze względu na ich nakreślenie — skośne, pionowe oraz krzyżowanie się z innymi napisami. Intensywność napisów jest przeważnie dobra.

Mapa 20 (2). Mapa ta posiada pismo średniowieczne, gotyckie, zwane minuskułą. Czytelność tego pisma jest zła, lub w ogóle nieczytelne.

Barwy. Powierzchnia karty (w ramce) wynosi 842.66 cm^2, powierzchnia zaś zabarwiona niezadawalniająco wynosi 115.2 cm^2. Są to kolory (wg. tablicy barw):

A) 8, 12,
B) 4,
C) 13,
D) 13,
E) 12,
F) 4.

Sposoby barwienia niezadawalające: barwy są przeważnie za ciemne — oprócz tego, są one niejednolite — jednobarwne. Linijki, które tworzą barwę są jakby cieniowane (intensywność zmienna). Oznaczenia gór — ciemnymi plamkami utrudnia czytanie mapy.

Atlas Szkolny do Dziejów Średniowiecza *N a t — L e s k i.*

Karta 1. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 21 (1). Pism różnego rodzaju i wielkości jest 15. Z tego niezadawalających jest 8 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.75 mm. Czytelność dwóch rodzai pisma jest zła, jeden zaś napis na mapie nie da się odczytać.

Niektóre napisy są blado-różowe i dlatego mimo ich wielkości czytelność nie jest dobra. Intensywność napisów — niezbyt dobra.

Mapa 22 (2). Na mapie jest pism 10 z tego Nr. 6 i trzy ostatnie są zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.675 mm. Jeden rodzaj pisma jest nieczytelny — jeden czytelność zła. Intensywność napisów jest dość dobra.

Mapa 23 (3). Rodzai i wielkości pism jest 7 z tego tylko jedno ostatnie jest zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.75 mm. Czytelność jednego rodzaju pisma jest zła. Na mapie znajduje się pięć słów, których nie można przeczytać. Przeważna ilość napisów jest nieodpowiednia — intensywność ich jest zła.

Mapa 24 (4). Pism różnego rodzaju i wielkości jest 9, z tego dwa ostatnie są zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.625 mm. Trzy rodzaje pisma są nieczytelne, jeden rodzaj — czytelność jest zła. Na mapie znajduje się 7 słów, których nie można przeczytać. Intensywność napisów jest zła.

Mapa 25 (5). Ilości pism jest 11, z tego pierwszych 7 jest niezadawalających. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 1.1 mm. Czytelność jednego rodzaju pisma jest zła. Intensywność napisów przeważnie niezbyt dobra.

Mapa 26 (6). Ilości pism jest 7, z tego trzy ostatnie są zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.625 mm. Dwa rodzaje pisma są nieczytelne. Dwa napisy nie dadzą się przeczytać. Intensywność napisów jest przeważnie niezbyt dobra.

Barwy. — Powierzchnia karty wynosi 897.75 cm², z tego powierzchnia karty zabarwiona niezadawalająco — 110.05 cm². Są to kolory:

A) 7, 8, 9,
B) 4, 8,
C) 14,
D) 12, 14, 19,
E) 4, 7,
F) 3.

Sposoby barwienia niezadawalające: — niektóre kolory są za ciemne. Barwy niejednolite — jedno i dwubarwne składają się z drobnych linijek o zmiennej intensywności. Tworzą one czasem siateczkę, na której czytelność napisów jest zła.

Oprócz drobnych linijek są szerokie pasy kolorowe na tle białym lub różowym.

Karta 2. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy są geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 27 (7). Ilości pism jest 12, z tego 8 pierwszych i Nr. 10 są to pisma nieodpowiadające wymogom higieny. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm. Intensywność napisów jest dość dobra.

Mapa 28 (8). Rodzai pism jest 6, z tego trzy pierwsze nie są zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 1 mm. Intensywność napisów jest dość dobra.

Mapa 29 (9). Rodzai pism jest 12, z tego 8 pierwszych — są to pisma nieodpowiednie. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm. Intensywność napisów jest dość dobra. Przejrzystość mapy jest niezbyt dobra, z powodu nakreślania napisów w różnych kierunkach — poziomo, skośnie i t. d.

Mapa 30 (10). Rodzai pism jest 13 — a z tego 5 pierwszych i Nr. 7 są niezadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.825 mm. Intensywność napisów jest dobra. Czytanie mapy jest utrudnione przez różnorodne nakreślenie napisów (we wszystkich kierunkach). Niektóre napisy nie mają równych odstępów między literami, tak iż czasem trzeba szukać, gdzie jest dalszy ciąg napisu.

Barwy. — Powierzchnia karty wynosi 936 cm^2, z tego powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 123.5 cm^2. Są to barwy (wg. tabeli barw):

A) 9, 10,
B) 4, 8,
C) 14,
D) 14, 18,
E) 4, 7, 8,
F) 3, 4.

Sposoby barwienia niezadawalające: niektóre kolory są za ciemne — do tego niejednolite jedno- i dwubarwne. Następnie są szerokie pasy — linie kolorowe, na białym tle — utrudniają one czytanie mapy.

Karta 3. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 31 (11). Rodzai pism jest 12, z tego 9 pierwszych, to pisma niezadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm. Na mapie jest 6 słów, których nie można przeczytać. Intensywność napisów jest przeważnie niezbyt dobra. Na mapie przewagę stanowią napisy pisma najmniejszego.

Mapa 32 (12). Rodzai pism znajduje się 8, z tego trzy pierwsze są niezadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.775 mm. Intensywność napisów jest dość dobra.

Mapa 33 (13). Rodzai pism jest 6, z tego tylko ostatnie można uznać za zadawalające. Z pism powyższych trzy rodzaje są nieczytelne. Jeden rodzaj — czytelność zła. Na mapie są 24 słowa, których nie można przeczytać.

Mapka powyższa jest jedną z najgorszych mapek pod względem higienicznym. Intensywność napisów jest zła.

Mapa 34 (14). Rodzai pism jest 11. z tego 7 są to pisma niezadawalające. Resztę z małymi poprawkami można przyjąć jako zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.626 mm. Czytelność tego pisma jest zła. Intensywność napisów — przeważnie dobra. Nakreślenie napisów w różnych kierunkach — nieodpowiednie.

Mapa 35 (15). Rodzai pism jest 9, z tego tylko dwa ostatnie są zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.65 mm. Czytelność dwóch rodzai pism jest zła. Na mapie są cztery słowa, których nie można przeczytać. Intensywność napisów jest dość dobra. Przejrzystość mapy zmniejszają napisy poziome, ukośne, pionowe, oraz wygięte łukowato.

Mapa 36 (16). Rodzai pism jest 10, — z tego pierwszych 5 to pisma niezadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.65 mm. Czytelność jednego rodzaju pism jest zła. Napisy — poziome, ukośne, pionowe, łukowato wygięte. Niektóre napisy są przerywane (inny napis w poprzek). Parę napisów wydrukowanych jeden na drugim.

Przez to wszystko przejrzystość mapy jest gorsza, czytanie mapy jest utrudnione. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty 726.30 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 111.30 cm^2. Są to kolory:

A) 4, 8, 9, 10,
B) 8,
C) 11, 12, 14,

D) 12, 15,
E) 4, 8, 16,
F) 3, 4.

Sposoby barwienia niezadawalające: Barwy są za ciemne, tak iż napisy zlewają się z tłem. Kolory niejednolite — jedno- i dwubarwne, składają się z cienkich linijek o intensywności zmiennej, z powierzchni nakreskowanej liniami zielonymi, na nich w poprzek linijki czerwone. Tworzą one siateczkę brązową, na której czytanie napisów jest utrudnione. Czytanie mapy utrudnia także wielka ilość barw i odcieni na niedużej przestrzeni, oraz barwienie powierzchni szerokimi liniami barwnymi na tle białym, albo linie barwne przegradzane liniami innego koloru np. linie zielone — różowymi, lub żółte — niebieskimi. Oprócz innych czynników samo zestawienie kolorów niezgadzających się ze sobą jest szkodliwe dla wzroku.

Karta 4. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 37 (17). Rodzai pism jest 11, z tego niezadawalających jest 5 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm. Intensywność napisów jest dość dobra.

Mapa 38 (18). Rodzai pism jest 13, — z tego niezadawalających jest 8, są to — 6 pierwszych oraz Nr. 10 i 12. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 1.325 mm. Jedno słowo nie da się przeczytać. Intensywność napisów jest przeważnie dobra.

Niektóre napisy ukośne i łukowato wygięte zmniejszają przejrzystość mapy.

Mapa 39. (19). Rodzai pism jest 7. z tego niezadawalających jest 4 pism — są to: trzy pierwsze i Nr 7. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.85 mm. Jednego słowa na mapie nie można przeczytać. Intensywność napisów jest dość dobra. Ilość liter w 1 cm^2 miejscami jest zaduża.

Barwy. — Powierzchnia karty wynosi 922.72 cm^2 powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 135.25 cm^2. Są to barwy:

A) 4, 8, 9, 10, 12.
C) 5, 7, 11, 12, 13, 14.
D) 12, 13, 14, 18.
E) 4, 7, 8.
F) 3, 5.

Barwy niektóre są zaciemne. Barwy niejednolite, jedno i dwubarwne — linijki skośne, siateczki o intensywności zmiennej. Cienkie linijki kolorowe na tle innej barwy. Szerokie linie na białym tle, duża ilość kolorów i odcieni. To wszystko sprawia, iż mapa wygląda jak zaplamiona — dzięki czemu czytanie mapy jest utrudnione.

Karta 5. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 40. (20). Rodzai pism jest 11, z tego niezadawalających 6 — a to cztery pierwsze i Nr 7, i 9. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.5 mm czyli o 1 mm mniejsza, niż jest dopuszczalna najmniejsza wysokość. Jeden rodzaj pisma — nieczytelny, dwa rodzaje pisma — czytelność jest zła. Na mapie znajduje się 8 słów nieczytelnych. Na całej mapie jest tylko parę napisów, które łatwo można przeczytać. Napisy drukowane są poziomo, pionowo i skośnie. Intensywność napisów przeważnie jest zła.

Mapa 41. (21). Rodzai pism jest 13, z tego 9 są to pisma, niezadawalające. Najmniejsza wysokość pisma wynosi 0.5 mm. Pismo to jest nieczytelne. Czytelność jednego rodzaju pisma — jest zła. Na mapie, znajduje się 5 słów, których niemożna przeczytać. Przeważna ilość napisów z trudem daje się odczytać. Napisy umieszczone są: poziomo, pionowo, skośnie, — co utrudnia czytanie mapy. Intensywność napisów jest przeważnie zła.

Mapa 42. (22). Rodzai pism jest 13, — niezadawalających zaś — 7 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.5 mm! Jeden rodzaj pisma jest nieczytelny. Jednego słowa nie można przeczytać. Intensywność napisów jest przeważnie zła.

Mapa 43. (23). Rodzai pism jest 8, — z tego tylko jedno — ostatnie jest zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm, to pismo jest nieczytelne. Czytelność dwuch rodzai pism jest zła. Czterech napisów nie można przeczytać. Intensywność napisów przeważnie zła.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 938.52 cm², powierzchnia — zabarwiona niezadawalająco 278.25 cm². Są to kolory: (wg tablicy barw):

A) 8, 9, 10, 12.
C) 2, 12, 14.
D) 14, 19.
E) 7, 8.
F) 3.

Barwy przeważnie są za intensywne. Barwy niejednolite jednobarwne utworzone są z linijek oraz z siateczki kolorowej, której intensywność jest zmienna. Barwy niejednolite — są — dwubarwne, n. p. na tle żółtym — kreseczki czerwone — co tworzy razem barwę brązową — rdzawą. Na tych tłach napisy wychodzą jak zamazane. Oprócz tego na mapie znajdują się na tle białym kolorowe linie — cienkie i, grube, szeroko rozstawione, — utrudniają one czytanie napisów.

Wszystkie cztery mapy znajdujące się na powyższej karcie (5-ta) nie tylko są złe, ale mogą być przykładem — jakie mapy są nieodpowiednie jeżeli chodzi o higienę wzroku.

Karta VI. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 44. (24). Rodzai pism jest 15, z tego niezadawalających jest 11, — są to: 8. pierwszych pism, oraz Nr 10, 11 i 13. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.626 mm. Czytelność trzech rodzai pism jest zła. Na mapie znajduje się 9 słów, których nie można przeczytać. Ilość liter w 1 cm^2 w niektórych miejscach jest zaduża (35 liter w 1 cm^2). Niektóre napisy są przez to niewyraźne, iż litery są zamazane — rozlane. Dlatego czytelność wielu, a nawet większej ilości napisów jest zła.

Mapa 45. (25). Rodzai pism jest 13. z tego pięć ostatnich — zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.55 mm!! Ten rodzaj pisma jest nieczytelny, dwa inne — czytelność zła. Na mapie są 3 napisy, których nie można przeczytać. Intensywność napisów jest dość dobra.

Mapa 46. (26). Rodzai pism jest 14, z tego tylko cztery pisma są zadawalające, a to Nr 9, 12, 13, 14-ty. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.75 mm. Jeden rodzaj pisma nieczytelny. Dwóch napisów nie można przeczytać. Intensywność napisów jest dość dobra.

Mapa 47. (27). Rodzai pism jest 13 — z tego niezadawalających jest 6 pierwszych i Nr 8. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.575 mm. Jeden rodzaj pisma — czytelność zła, jeden nieczytelny. Na mapie jest 9 napisów, których nie można przeczytać. Przewaga napisów niewyraźnych — niektóre litery zalane. Napisy umieszczone są we wszystkich kierunkach poziomo, pionowo, skośnie łukowato wygięte, a nawet faliste. Napisy przerywane w połowie słowa — kończą się poza napisem wydrukowanym w innym kierunku, tak iż trudna jest orientacja i czytanie mapy. Chcąc przeczytać napis pionowy trzeba albo odwracać odpowiednio atlas, albo wykręcać głowę tak, aby oczy znajdowały się równolegle do danego napisu.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 938.52 cm², powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 155.15 cm². Są to kolory (wg tablicy barw):

A) 8, 9, 10.
B) 4.
C) 2, 7, 11, 14.
D) 12, 14, 15.
E) 4, 7, 8.
F) 3, 4.

Przewaga barw — za ciemnych, na których czytelność napisów jest utrudniona. Barwy niejednolite — jedno i dwubarwne — tworzą siateczki kratki. Linie barwne na tle białym lub kolorowym zmniejszają czytelność pisma. Duża ilość barw i odcieni na niedużej przestrzeni daje wrażenie plam kolorowych. Niektóre wyrazy zaczynają się na jednej barwie —, kończą na drugiej, lub są przedzielone inną barwą. To sprawia, iż mapa nie jest przejrzysta i czytelność mapy jest zła.

Atlas Historyczny Putzger.

Karta 1. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 48. (1). Rodzai pism jest 20, — z tego niezadawalających jest 10 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.65 mm. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 49. (2). Rodzai pism jest 11, z tego ani jedno pismo nie jest zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.6 mm. Intensywność napisów jest bardzo dobra.

Mapa 50. (3). Rodzai pism jest 11, z tego ani jedno pismo nie jest zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.575 mm!! Czytelność tego pisma jest zła. Intensywność napisów bardzo dobra.

Mapa 51. (4). Rodzai pism jest 9, — z tego tylko jedno — ostatnie jest zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.65 mm!! Czytelność dwóch rodzai pism jest — zła.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 678.3 cm², powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 38 cm². Niektóre barwy są za ciemne, zmniejszają one czytelność pism zwłaszcza mniejszych. Zresztą sposoby barwienia są dobre — jest to niekolorowanie całych powierzchni, lecz tylko ich granic.

B) 8, C) 14, D) 18, E) 16, F) 4.

Karta 2. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 52. (1). Rodzai pism jest 33, — z tego niezadawalających jest 28 — są to: pierwsze 24 pism oraz Nr 27, 28, 29, 30. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.6 mm. Czytelność jednego rodzaju pisma jest zła. W niektórych miejscach jest zadużo napisów, tak iż, w 1 cm^2 jest 48 liter. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 53. (2). Rodzai pism jest 20 — z tego niezadawalających pism jest 17, a to pierwszych 16 i Nr 20. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.7 mm. Intensywność napisów jest b. dobra.

Barwy. Powierzchnia całej karty wynosi 657.66 cm^2. Powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 28.5 cm^2. Są to kolory (wg. tabeli barw):

B) 8, 10.
D) 15, 18, 21.
E) 16.
F) 4.

Barwy niektóre za ciemne, dlatego na nich nie odznaczają się napisy zwłaszcza mniejsze.

Karta 3. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 54. (1). Rodzai pism jest 25, z tego niezadawalających jest 18 pierwszych pism. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.6 mm. Intensywność napisów jest b. dobra. Gęstość napisów w niektórych miejscach jest za duża, np. ilość liter w 1 cm^2 — 43.

Mapa 55. (2). Rodzai pism jest 13, z tego niezadawalających jest 9 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.7 mm. Czytelność jednego rodzaju pisma jest — zła. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 56. (3). Rodzai pism jest 6, z tego żaden nie jest zadawalający. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.575 mm!! Czytelność dwóch rodzai pism jest — zła. Intensywność napisów jest b. dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 703.14 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco wynosi 180 cm^2. Są to kolory (wg tabeli barw):

A) 5, B) 8, D) 18, E) 15.

Barwy są za ciemne.

Karta 4. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 57. (1). Rodzai pism jest 24, — z tego niezadawalających jest 14 pierwszych pism. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.575 mm. Czytelność jego jest — zła. Ilość liter w 1 cm^2 w niektórych miejscach jest zaduża. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 58. (2). Rodzai pism jest 20 — z tego niezadawalających jest 15 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.575 mm. Czytelność jego jest zła. Gęstość napisów jest miejscami zaduża np. w 1 cm^2 ilość liter 36. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 59. (3). Rodzai pism jest 12, z tego 8 pierwszych, są to pisma niezadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.6 mm. Gęstość napisów miejscami jest zaduża. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 60. (4). Rodzai pism jest 15, z tego tylko cztery ostatnie są zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.5 mm!! Wysokość taka jest niedopuszczalna. Intensywność napisów — b. dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 661.2 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 38 cm^2. Są to barwy:

A) 5, B) 8, C) 14, E) 14, F) 4.

Sposoby barwienia są zadawalające.

Karta 6. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 61. Rodzai pism jest 32, z tego niezadawalających jest 21 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.4 mm — pismo to jest nieczytelne (wysokość niedopuszczalna). Czytelność jednego rodzaju pisma jest — zła. Intensywność napisów — b. dobra. Przeciętna ilość napisów jest zaduża, np. w 1 cm^2 znajduje się 17.6 liter.

Barwy Powierzchnia karty wynosi 659.92 cm^2 — powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 47.5 cm^2. Są to kolory:

B) 8, C) 14, D) 18, E) 16, F) 4.

Sposoby barwienia są zadawalające (granice obwiedzione barwną linią).

Karta 9. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 62. (1). Rodzai pism jest 33, z tego 11 ostatnich są to pisma zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.65 mm. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 63. (2). Rodzai pism jest 16, z tego dwa ostatnie są zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.625 mm. Czytelność jego jest zła. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 64. (3). Rodzai pism jest 7, z tego jedno ostatnie jest zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.75 mm. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 65. (4). Rodzai pism jest 11, z tego ostatnie jest zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.7 mm. Intensywność napisów jest b. dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 658.3 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 29.5 cm^2. Są to kolory:

A) 5, B) 8, C) 14, D) 14, E) 12, 15.

Kolory niektóre są za ciemne, dlatego napisy niedobrze odznaczają się.

Karta 15. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są: geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 66. (1). Rodzai pism jest 29 — z tego 19 pierwszych są to pisma — niezadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.55 mm!- Gęstość napisów w niektórych miejscach jest zaduża. Przeciętna ilość liter w 1 cm^2 = 21.8. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 67. (2). Rodzai pism jest 9 z tego tylko dwa ostatnie pisma są zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma jest 0.525 mm!! Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 68. (3). Rodzai pism jest 11, z tego ani jedno nie jest zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma — wynosi 0.65 mm. Intensywność napisów jest b. dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 658.3 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco wynosi 158.5 cm^2.

A) 4, 5, 6.
B) 5, 8, 10.
C) 2.
D) 13, 14, 21.
E) 16.
F) 4.

Niektóre barwy są za ciemne. Na mapie znajdują się dwa rodzaje barwienia:

1) cała przestrzeń zabarwiona,

2) przestrzeń bezbarwna obwiedziona kolorową linią — ten ostatni sposób odpowiada wymogom higieny.

Karta 23. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są: geograficzne, polityczne i historyczne.

Mapa 69. (1). Rodzai pism jest 27, z tego niezadawalających jest 19. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.6 mm. Czytelność jego jest zła. Intensywność napisów jest b. dobra. Czytanie mapy jest utrudnione przez to, iż napisy są drukowane w różnych kierunkach, — pionowo — poziomo skośnie, łukowato — wygięte. Przeciętna gęstość napisów jest za duża np. w 1 cm² znajduje się 19.8 liter. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 70. (2). Rodzai pism jest 9, z nich tylko jedno ostatnie jest zadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.575 mm. Czytelność tego pisma jest — zła. Intensywność napisów jest b. dobra.

Mapa 71. (3). Rodzai pism jest 10, z tego tylko 2 ostatnie są zadawalające. Intensywność napisów jest b. dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 659.39 cm², powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 156.5 cm². Są to barwy:

A) 4, 5, 6.
B) 8, 10.
C) 14.
D) 13, 14, 18, 21.
E) 16.
F) 4.

Barwy przeważnie są za ciemne. Sposoby barwienia niezadawalające: na niedużej przestrzeni wielka ilość barw i to przeważnie ciemnych. Czytanie napisów jest utrudnione. Część napisu znajduje się na tle jednej barwy, druga część na tle innej barwy. Mapa ta jest niehigieniczna.

Atlas geograficzny Romera.

Karta 8. Karta na 4 stronach złożona. Napisy są: geograficzne, polityczne i historyczne.

Mapa 72. Rodzai pism jest 24, z tego niezadawalających jest 9 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm. Intensywność napisów jest przeważnie dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 1529.28 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 305 cm^2. Są to kolory:

A) 4, 10.
C) 4, 10.
D) 12.
E) 7, 14, 15.
F) 4.

Barwy niejednolite składają się z drobnych linijek, siateczek o zmiennej intensywności barwy.

Karta 9. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są geograficzne, polityczne i historyczne.

Mapa 73. Rodzai pism jest 28, — z tego niezadawalających jest 11 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm. Dwóch napisów nie da się odczytać. Intensywność napisów jest dobra. Niektóre napisy są kolorowe i dlatego czytelność ich na ciemnym tle nie jest dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 812.70 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 216 cm^2. Są to barwy:

B) 8, C) 1, 7, D) 13, E) 13, F) 3.

Barwy za ciemne utrudniają czytanie mapy.

Karta 10. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są: geograficzne, polityczne i historyczne.

Mapa 74. Rodzai pism jest 19, z tego — pierwszych 10 oraz Nr 15, 16, czyli 12 — są to pisma niezadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.475 mm!! Jest to pismo najmniejsze, jakie spotkałam, badając mapy. Czytelność 6 rodzai pism jest — zła. 5 napisów nie można przeczytać. Gęstość napisów w niektórych miejscach jest za duża np. w 1 cm^2 — 59 liter. Intensywność napisów jest przeważnie zła.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 843,2 cm^2 — powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 305.6 cm^2. Są to kolory:

A) 4, 10.
C) 4, 10.
D) 12.
E) 7, 14, 15.
F) 4.

Kolory są przeważnie za ciemne. Barwy niejednolite — jednobarwne — o zmiennej intensywności kreseczek. Czytelność napisów przez to jest jeszcze gorsza.

Karta 11. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są geograficzne, historyczne i polityczne.

Mapa 75. Rodzai pism jest 19, z tego niezadawalających jest 6 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm. Napisy niektóre są czerwone. Odznaczają się one niezbyt dobrze na ciemnym tle.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 850.90 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 118 cm^2. Są to barwy:

B) 4.
D) 5, 6, 12, 19.

Barwy są przeważnie za ciemne, dlatego też napisy zlewają się z tłem.

Karta 12. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są: geograficzne i polityczne.

Mapa 76. Rodzai pism jest 25, z tego niezadawalających jest 9 pierwszych. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.875 mm. Intensywność napisów jest dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 851.70 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 139 cm^2. Są to barwy:

B) 4.
C) 1, 7, 9.
D) 12, 19, 20.

Barwy są trochę za ciemne.

Karta 13. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są: geograficzne i polityczne.

Mapa 77. Rodzai pism jest 22, z tego 10 są to pisma niezadawalające, a to — 6 pierwszych, Nr 8, 10, 12, 13. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.825 mm. Jeden rodzaj pisma jest nieczytelny. Dwa rodzaje pisma — czytelność — zła. Na mapie jest 11 napisów, których nie można przeczytać. Intensywność napisów jest zła.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 655.35 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 133 cm^2.

B) 4.
C) 4, 5, 6, 8.
D) 13.

Barwy za ciemne. Na oznaczeniach gór, napisy z trudem dadzą się odczytać.

Karta 14. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są: geograficzne i polityczne.

Mapa 78. Rodzai pişm jest 21, z tego 9 pierwszych i Nr 21, czyli 10 pism jest niezadawalających. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.8 mm. Intensywność napisów jest niezbyt dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 647.68 cm², powierzchnia, zabarwiona niezadawalająco — 103 cm². Są to barwy (wg tabeli barw):

B) 5.
C) 4, 5, 6, 8.
D) 13.

Barwy niezadawalające niejednolite — jednobarwne, na tle białym cienkie linijki kolorowe.

Karta 15. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są: geograficzne.

Mapa 79. Rodzai pism jest 21, z tego 6 pierwszych, Nr 9, 10, 11, 14 — czyli razem 10 rodzai pism jest niezadawalających. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.8 mm. 6 słów nie można przeczytać. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 701.76 cm², powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 132 cm². Są to barwy:

B) 5.
C) 6, 7, 9.
D) 4, 14.

Barwy są przeważnie za ciemne. Barwy niejednolite są jednobarwne. Intensywność barw jest zmienna — plamki jaśniejsze i ciemniejsze.

Karta 16. na 2 stronach złożona. Napisy są: geograficzne i polityczne.

Mapa 80. Rodzai pism jest 18, z tego 9 pierwszych są to pisma niezadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.7 mm. Czytelność tego pisma jest zła. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 680.72 cm², powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 30.5 cm².

A) 5, 9.
B) 8.
D) 13.
E) 13, 14.
F) 3, 5.

Barwy niezadawalające są ciemne. Intensywność barw jest zmienna.

Karta 17. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są geograficzne.

Mapa 81. Rodzai pism jest 18, z tego 8 pierwszych i Nr 10 to pisma niezadawalające. Czytelność 2 rodzai pism jest zła. 6 napisów nie można przeczytać. Intensywność napisów jest dość dobra — niektórych — zła.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 683.70 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 49 cm^2. Są to kolory:

C) 5, 8.
D) 14.

Barwy niezadawalające są za ciemne — niejednolite. Intensywność kolorów — zmienna, plamki jaśniejsze i ciemniejsze.

Karta 18. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy geograficzne i polityczne.

Mapa 82. Rodzai pism jest 17, z tego 5 ostatnich i Nr 11, są zadawalające. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.8 mm. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 645.16 cm^2. Powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 132.5 cm^2. Są to kolory.

A) 7.
B) 8.
C) 3, 5, 10.
D) 13.
F) 3.

Barwy niezadawalające są za ciemne. Kolory niejednolite — jednobarwne. Na tle białym linijki tworzą siateczkę, której intensywność jest zmienna.

Karta 19. Karta na dwu stronach, złożona. Napisy są geograficzne.

Mapa 83. Rodzai pism jest 24, z tego 13 — są to pisma niezadawalające, a to — 9 pierwszych i Nr 11, 13, 16 i 17. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.6 mm. Pismo to jest nieczytelne. Jeden rodzaj pisma — czytelność zła. Dwóch napisów nie można przeczytać. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 650.21 cm^2 — powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 82.5 cm^2.

B) 5.
C) 5, 7, 8.
D) 14.

Barwy za ciemne. Kolory są niejednolite, jednobarwne intensywność zmienna, plamki jaśniejsze i ciemniejsze.

Karta 20. Karta na dwu stronach — złożona. Napisy są: geograficzne i historyczne.

Mapa 84. Rodzai pism jest 25, z tego niezadawalających jest 16, a to 14 pierwszych i Nr 16, 19. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.825 mm. Czytelność jednego rodzaju pisma, jest zła. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 635 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 140.75 cm^2. Są to kolory:

A) 7, 8.
C) 3, 10.
D) 14, 15.
E) 12, 15.

Barwy są za intensywne. Oprócz tego są one niejednolite, jednobarwne — drobne siateczki, kratki.

Karta 21. Karta na dwu stronach — złożona.

Mapa 85. Rodzai pism jest 21, z tego 9 — to jest 7 pierwszych, Nr 9 i 12 są niezadawalające. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.8 mm. Czytelność trzech rodzai pism jest zła. Na mapie znajduje się 9 napisów, których nie można przeczytać. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 650.24 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 47 cm^2. Są to kolory:

A) 5.
C) 5, 7, 8.
D) 12.

Barwy są za ciemne.

Karta 22. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są geograficzne i polityczne.

Mapa 86. Rodzai pism jest 18 — z tego 7 pierwszych pism jest niezadawalających. Wysokość pisma najmniejszego wynosi 0.825 mm — czytelność jego jest zła. Intensywność napisów jest dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 632.5 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco 86.5 cm^2. Są to barwy:

A) 4, B) 4, C) 3, 10, D) 12, F) 3.

Barwy są za ciemne.

Karta 23. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są geograficzne.

Mapa 87. Rodzai pism jest 15, z tego niezadawalających pism jest 9, a to — 7 pierwszych, Nr 9 i 10. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.8 mm. Czytelność czterech rodzai pism jest — zła. Intensywność napisów jest niezbyt dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 629.76 cm^2. Powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 14.5 cm^2. Są to kolory:

C) 4, D) 11, 12.

Barwy za ciemne.

Karta 24. Karta na dwu stronach złożona. Napisy są geograficzne i polityczne.

Mapa 88. Rodzai pism jest 21, z tego niezadawalających jest 11, — a to — 9 pierwszych i Nr 13 i 16. Wysokość najmniejszego pisma wynosi 0.8 mm. Czytelność jednego rodzaju pisma jest zła. Intensywność napisów — dość dobra.

Barwy. Powierzchnia karty wynosi 635.04 cm^2, powierzchnia zabarwiona niezadawalająco — 41.5 cm^2.

A) 5, D) 12, E) 14.

Barwy niezadawalające są za intensywne, — są one niejednolite, jednobarwne.

Zakończenie.

Ze zbadanych przeze mnie 88 map, jedne są gorsze, drugie lepsze, żadna jednak mapa nie jest zadawalająca, albo druk niedopuszczalny, albo barwy i sposoby barwienia.

Nie ma ani jednej mapy, która miałaby wszystkie rodzaje pism— zadawalające.

Jeżeli chodzi o barwy — sposoby barwienia, to najbardziej odpowiednie są mapy Atlasu Historycznego Putzgera. Zaznaczam, iż nie

wszystkie, gdyż np. mapa Nr 69. (Karta 23) jest zła — biorę tu pod uwagę zbytnią intensywność barw, zbytnie ich nagromadzenie.

Najmniej odpowiednie są mapy Atlasu do Dziejów Średniowiecza — Natansona Leskiego np. mapa 24 (4), mapa 33 (13), mapa 41 (21). Jeżeli chodzi o intensywność napisów, to najlepsza jest w Atlasie Putzgera, najgorsza u Natansona Leskiego.

Podobnie jak książki szkolne, tak i atlasy i mapy szkolne powinny posiadać swoje przepisy normalne, zatwierdzone przez Ministerstwo W. R. i O. P. Dlatego też trzeba postarać się o stałe badanie atlasów, niedopuszczać do używania w szkołach atlasów niezadawalających, oraz udoskonalać nowe wydania atlasów. Badania atlasów i map, podobnie jak książek szkolnych należałoby wykonywać w uniwersyteckich zakładach higieny, posiadających do tego celu wszystkie potrzebne przyrządy.

ZESTAWIENIE WYNIKÓW BADAŃ

Nazwa badanego atlasu	Nr. kolejny mapy	Ilość rodzai pism: zadawalniających	Ilość rodzai pism: złych	Oznaczenia	Sposoby barwienia	Jakość barw	Intensywność napisów
	1	12	4	złe	złe	zła	zadawal.
	2	4	3	„	„	„	„
	3	4	4	„	„	„	„
	4	2	4	zadawal.	„	zadawal.	„
	5	8	14	złe	„	zła	„
	6	5	4	zadawal.	zadawal.	zadawal.	„
	7	2	6	„	„	„	„
Atlas	8	—	5	„	„	zła	zła
historyczny	9	3	8	„	„	zadawal.	„
do dziejów	10	10	10	złe	złe	„	zadawal.
starożytnych	11	8	11	„	„	zła	„
Natanson-	12	1	8	zadawal.	zadawal.	zadawal.	„
Leski	13	3	10	„	„	„	„
	14	11	11	złe	złe	zła	„
	15	2	6	zadawal.	„	„	„
	16	6	7	„	zadawal.	zadawal.	„
	17	13	1	„	„	zła	„
	18	3	7	„	„	„	„
	19	14	21	złe	złe	„	„
	20	—	—	—	—	—	—
Razem		110	144	11 zadawal. 8 złych	9 zadawal. 10 złych	8 zadawal. 11 złych	17 zadawal. 2 złe
	21	7	8	zadawal.	złe	zadawal.	zła
	22	4	6	złe	„	zła	„
	23	1	6	zadawal.	„	„	„
	24	2	7	złe	„	„	„
	25	4	7	„	„	„	„
	26	3	4	„	„	„	„
	27	3	9	„	„	„	„
	28	3	3	„	„	„	„
	29	4	8	zadawal.	„	„	„
	30	7	6	złe	„	„	zadawal.
Atlas	31	3	9	„	„	„	zła
historyczny	32	5	3	„	„	„	„
do dziejów	33	2	4	zadawal.	„	„	„
średniowie-	34	4	7	złe	„	„	zadawal.
cza	35	2	7	zadawal.	„	„	zła
Natanson-	36	5	5	„	„	„	„
Leski	37	6	5	złe	„	„	„
	38	5	8	„	„	„	zadawal.
	39	3	4	„	„	„	zła
	40	5	6	„	„	„	„
	41	4	9	„	„	„	„
	42	6	7	„	„	„	„
	43	1	7	„	„	„	„
	44	4	11	„	„	„	„
	45	5	8	zadawal.	„	zadawal.	„
	46	4	10	złe	„	zła	„
	47	6	7	„	„	„	„
Razem		108	181	7 zadawal. 20 złych	27 złych	2 zadawal. 25 złych	3 zadawal. 24 złych

ZESTAWIENIE WYNIKÓW BADAŃ

Nazwa badanego atlasu	Nr. kolejny mapy	Ilość rodzai pism: zadawalniających	Ilość rodzai pism: złych	Oznaczenia	Sposoby barwienia	Jakość barw	Intensywność napisów
Atlas historyczny Putzger	48	10	10	zadawal.	zadawal.	zadawal.	zadawal.
	49	—	11	,,	,,	zła	,,
	50	—	11	,,	,,	,,	,,
	51	1	8	,,	,,	,,	,,
	52	5	28	,,	,,	zła	,,
	53	3	17	,,	,,	,,	,,
	54	7	18	,,	,,	,,	,,
	55	4	9	,,	złe	,,	,,
	56	—	6	,,	zadawal.	,,	,,
	57	10	14	,,	,,	zadawal.	,,
	58	5	15	,,	,,	zła	,,
	59	4	8	,,	,,	zadawal.	,,
	60	4	11	,,	,,	,,	,,
	61	11	21	,,	,,	,,	,,
	62	11	22	,,	,,	zła	,,
	63	2	14	,,	,,	zadawal.	,,
	64	1	6	,,	,,	,,	,,
	65	1	10	,,	,,	,,	,,
	66	10	19	,,	,,	zła	,,
	67	2	7	,,	,,	zadawal.	,,
	68	—	11	,,	,,	zła	,,
	69	8	19	,,	złe	,,	,,
	70	1	8	,,	zadawal.	zadawal.	,,
	71	2	8	,,	,,	zła	,,
Razem		102	311	24 zadawal.	22 zadawal. 2 złych	11 zadawal. 13 złych	24 zadawal.
Atlas geograficzny Romer	72	15	9	zadawal.	złe	zła	zadawal.
	73	17	11	,,	zadawal.	,,	,,
	74	7	12	,,	złe	,,	zła
	75	13	6	,,	zadawal.	,,	zadawal.
	76	16	9	,,	,,	,,	,,
	77	12	10	,,	złe	,,	zła
	78	11	10	,,	,,	,,	,,
	79	11	10	,,	,,	,,	,,
	80	9	9	,,	,,	,,	,,
	81	9	9	,,	zadawal.	,,	,,
	82	8	11	,,	złe	,,	,,
	83	11	13	,,	zadawal.	,,	,,
	84	9	16	,,	złe	,,	,,
	85	12	9	,,	,,	,,	,,
	86	11	7	,,	,,	,,	,,
	87	6	9	,,	,,	,,	,,
	88	10	11	,,	,,	zadawal.	,,
Razem		185	171	17 zadawal.	5 zadawal. 12 złych	1 zadawal. 16 złych	4 zadawal. 13 złych

Kpt. JÓZEF BARAN.

Wychowanie fizyczne i sport w Niemczech.

Idea przewodnia sportu narodowo-socjalistycznego. Gdy narodowy socjalizm doszedł w Niemczech do władzy, wychowanie fizyczne i sport zajęły dominujące miejsce w programie jego prac nad gruntowną przemianą i odrodzeniem narodu niemieckiego. Naczelną zasadą jest, że sport i wychowanie fizyczne stanowi obecnie i stanowić będzie jeden z głównych składników politycznego wychowania narodu.

Przywódca sportowy Rzeszy von Tschammer und Osten mówi: „Posłannictwo polityczne sportu w Państwie narodowo-socjalistycznym jest najistotniejszym momentem nadania ćwiczeniom cielesnym charakteru dobra kulturalnego niemieckiego narodu". *Narodowy socjalizm traktuje sport jako służbę dla narodu na równi ze służbą wojskową.* „My narodowi socjaliści — głoszą oficjalne oświadczenia — chcemy przez sport wychować i urabiać człowieka". Celem sportu narodowo-socjalistycznego jest, aby przez przerobienie (przećwiczenie — Durchbildung) każdego osobnika dojść do wzmocnienia siły całego narodu. Hasła „sport dla sportu" i „sport dla zdrowia" nabrały obecnie innej barwy, zmieniając się w Niemczech w wysoce aktualną tezę: *„sport dla państwa"*. My nie chcemy młodzieży zwracającej uwagi na zdrowie, ale drogą ćwiczeń cielesnych chcemy wychować silny naród. Sport ma być więc środkiem do celu, ma być powszechnym i obowiązkowym.

Nowa epoka zapanuje z chwilą, gdy place sportowo-gimnastyczne z młodzieżą Hitlera (H. J.) i S. A. staną się ośrodkiem państwa. Sport ma więc służyć państwu i w tym tkwi różnica między dziś i wczoraj.

Liberalizm w sporcie przestał istnieć. Niema „ja" jest tylko „my". W jednej ze swych mów von Tschammer und Osten powiedział: „Niemiecki Związek Sportowy dla ćwiczeń fizycznych nie jest zbiorowis-

kiem związków uprawiających w. f., ograniczających się jedynie do pielęgnowania swej gałęzi sportu, lecz jest w pierwszym rzędzie instytucją wychowawczą dla przepojenia wszystkich gimnastyków i sportowców duchem, którego Trzecia Rzesza potrzebuje, dla jej wzniosłych celów, a państwu i narodowi da trwałość istnienia i przyszłość.

„Wolą wodza jest, aby cały naród niemiecki przepoić duchem państwowo-politycznym, a w przeorganizowanym w tym kierunku ruchu gimnastyczno-sportowym ja mu pomagam. Wszyscy gimnastycy i sportowcy powinni podporządkować się duchowi potęgi narodowej, a zdobytą siłę cielesną oddać świadomej służbie dla Ojczyzny. Wychowanie fizyczne musi się stać środkiem do wyrobienia jednolitego światopoglądu, musi jak to powiedział Jahn być „wychowaniem dla zdobycia potęgi narodu". Dlatego do gimnastyki i sportu wprowadzono pojęcie *służby dla państwa* (Dietwesen). Służba ta ma być włączona wszędzie do życia i działania członków i klubów związku narodowego Rzeszy. Czasy liberalizmu również nawet tego ozdobionego słowem „narodowy" minęły już bezpowrotnie. *Narodowo-socjalistyczna wola narodu, budującego państwo, odsuwa każdy liberalny indywidualizm, który prowadzi do odosobnienia i przez to szkodzi w tworzeniu się społeczności narodowej*, jak to wykazały czasy minione. Oczekuję, że w prasie gimnastyczno-sportowej zwróci się baczną uwagę na kwestię światopoglądu i otoczy ją należytą opieką".

Oto hasła naczelne, które powoli, ale konsekwentnie i systematycznie z iście niemieckim uporem i żelazną konsekwencją są wprowadzane w życie. W dniu 1-go stycznia 1934 r. ustanowiony został *urząd przywódcy sportowego Rzeszy* (Reichssportführer). Na stanowisko to powołano hr. von Tschammer und Osten. Służbowo podlega on Ministrowi Spraw Wewnętrznych i osobiście jest on odpowiedzialny wobec Hitlera, jako głowy partii. Otrzymał on pełnomocnictwa do kierowania w. f. i sportem na terenie:

1) wszystkich związków sportowych, towarzystw i klubów, 2) szkolnictwa, 3) służbie pracy, 4) w organizacji młodzieży Hitlera (H. J.), 5) w organizacji S. A., 6) w organizacjach partyjnych N. S. D. A. P., 7) we „froncie pracy" (Arbeitsfront).

We wszystkich jednostkach terenowych wyznaczeni zostali jednocześnie kierownicy sportowi (przywódcy). Chociaż w tej organizacji von Tschammer und Osten miał duże prerogatywy, to jednak sport nadal zachował swą odrębność i samodzielność. Posiadał nadal swój ustrój, a więc statuty, w ramach których pracowały zarządy związków

mianowanych przez walne zgromadzenie, organizowały one zawody i mistrzostwa, prowadziły bez większych zmian swój program sportowy. Tylko w urządzaniu zawodów międzynarodowych musiały się podporządkować jego woli i aprobacie, bez których żadne zawody międzynarodowe odbyć się nie mogły.

Sport więc mógł właściwie szczycić się przez pewien czas swą samodzielnością, wkrótce bowiem przywódca sportowy Rzeszy przystąpił do utworzenia jednego olbrzymiego związku sportowego Rzeszy, który w niedługim czasie zastąpić powinien kilkadziesiąt tysięcy istniejących związków i towarzystw samodzielnie pracujących. Po dwóch latach istnienia, związek Rzeszy otrzymał zatwierdzony statut, lecz jeszcze przed tym wykazał bardzo żywą i skuteczną działalność. Prezesem związku jest przywódca sportowy Rzeszy.

Dzień 19-go kwietnia 1936 r. będzie doniosłą datą nie tylko dla sportu niemieckiego, ale w ogóle dla dziejów sportu światowego. W tym właśnie dniu organizacje sportu niemieckiego zostały w zupełności podporządkowane państwu. Miejsce kilkudziesięciu związków ogólno-niemieckich zajął jeden naczelny państwowy związek wychowania fizycznego *(der Deutsche Reichsbund für Leibesübungen).* Skończono więc z samodzielnością sportu niemieckiego, skończono ze zjazdami, obradami i wyborami. Wszystkie sprawy będzie teraz załatwiało państwo przez swego „*Sportführera*", będącego wyrazicielem opinii rządowej, której wyraz nadawać będzie *Hitler przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych.* Sport podlega mu więc obecnie całkowicie. Na czele poszczególnych związków stoją *przywódcy związkowi (verbandsführer)* mianowani przez przywódcę sportowego Rzeszy (Reichssportführer). Władzą naczelną D. R. L. jest *zgromadzenie przywódców (Reichssportführerrat),* w którego skład wchodzą wybrani przez Reichssportführer'a przywódcy związków w liczbie 10-ciu. Zmiana ta jest oparta na ogólnej linii przewodniej w partii narodowo-socjalistycznej. Działalność każda opiera się tu na t. zw. zasadzie przywódcy „*Führerprincip*".

Z chwilą ustalenia programu, wytknięcia celów i zadań, opracowania metod pracy, powołuje się do poszczególnych działów ludzi wybranych, jako najodpowiedniejszych, mogących się już wykazać wynikami dotychczasowej działalności. Posiadają oni wielkie uprawnienia. Podlegają surowej dyscyplinie, lecz mogą również wymagać zupełnego posłuszeństwa. Na czele więc poszczególnych związków sportowych stoją przywódcy mianowani przez przywódcę sportowego

Rzeszy, kierujący się ściśle jego dyrektywami, opartymi na idei narodowo-socjalistycznej. Poza Rosją Sowiecką, która dawno zerwała z pojęciem klubu społecznego, przemieniając swoje komórki organizacyjne sportu w placówki fabryczne, względnie ośrodki wychowania fizycznego poszczególnych instytucyj, w całym świecie sport społeczny rządzi się swymi prawami, jest zazwyczaj samodzielny, a zależność jego wyraża się najwyżej w kwotach, jakie państwo łoży na poszczególne cele sportowe.

Krok, który Niemcy uczyniły jest pierwszym skrajnym krokiem, zmierzającym do zupełnej likwidacji sportu społecznego.

Sport niemiecki rozwijał się potężnie już przed wojną, a po wojnie doszedł do bardzo wysokiego poziomu, jeśli idzie o spopularyzowanie go, nie mniej jednak dopiero od czasu regimu narodowo-socjalistycznego nadano sportowi znaczenie problemu państwowego. Unifikacja nowych Niemiec w myśl jednego z naczelnych haseł *„Totalitätzanspruch"* znalazła też swój wyraz w sporcie. Powyższe zmiany rewolucyjne nie są jednak niespodzianką dla znawców. Już przed trzema laty na wielkim zlocie organizacji gimnastycznych w Stuttgarcie kanclerz Hitler zapowiedział, że organizacja sportu niemieckiego wymaga zmian, odpowiadającym wskazaniom ideowych Trzeciej Rzeszy. Zwrócił wówczas uwagę na doniosłość problemu wychowania fizycznego i sportu dla nowego państwa.

Na uroczystym zebraniu związku gimnastycznego w Berlinie Reichssportführer wygłosił wielką mowę, w której powołując się na słowa Hitlera wskazał na konieczność unifikacji sportu i nowe cele, jakie wychowaniu fizycznemu zakreśla ideologia partyjna. Systematycznie więc przygotowano grunt, a karny sport niemiecki podporządkował się woli państwa.

W dniu 18-go kwietnia 1936 r. odbyły się w Berlinie walne zjazdy wszystkich związków sportowych Niemiec, które uchwaliły rozwiązanie tych związków i wstąpienie ich do jednej wspólnej organizacji *Der Deutsche Reichsbund für Leibesübungen.*

W mowie swej powołał się Reichssportführer na słowa Alfreda Rosenberga, który z polecenia Hitlera przed dwoma laty wygłosił programową mowę na temat wychowania fizycznego młodzieży Trzeciej Rzeszy. Słowa te są bardzo wymowne, brzmią one tak: „Gimnastyka i sport nie istnieją po to, aby ustanawiać rekordy, ale imponujące wyczyny powinny być jedynie świadectwem siły, woli i gotowości ducha do walki i zaciętości nerwów".

Zadaniem nowego związku sportu niemieckiego jest — według słów Reichssportführer'a — nie tylko troska o rozpowszechnienie idei sportowej w całym społeczeństwie, ale także staranie o podniesienie wyników sportowych do najwyższego poziomu. Zasada więc dążenia do jaknajlepszych wyników została nadal podtrzymana. Bez niej bowiem sport straciłby wszelką wartość. Stwarzanie jakichś przeciętności, wykluczenie współzawodnictwa sportowego jest rzeczą mało wartościową. Natomiast drogi, które mają prowadzić do tego celu są zdrowe, trzeźwe i dobrze ujęte.

Czy w zasadzie dużo się zmieniło w sporcie niemieckim?

Mam wrażenie, że od wielu lat sport niemiecki był organizacją, której celem jest służenie pewnej nadrzędnej koncepcji. *Zwycięstwo reprezentacji Niemiec, w którejś z gałęzi sportu nie było celem samym dla siebie, ale miało zawsze wyrażać wyższość ducha niemieckiego nad innym narodem, wyższość narodu niemieckiego nad pokonanym.* Od wielu lat dlatego, właśnie dla zwycięstwa pracowały nie tylko organizacje społeczne jak związki i kluby, ale także i państwo przez swoje urzędy, które wypłacały i wypłacają wysokie subwencje i organizowały wiele ułatwień dla sportowców. W tych warunkach organizacja sportu społecznego była zawsze zależna od państwa i dlatego właśnie ta rewolucyjna zdawałoby się reorganizacja przeszła w Niemczech dużo łatwiej, niż w każdym innym państwie. Przyczyniła się do tego również bardzo zasadnicza cecha Niemców, którą jest skłonność do zrzeszania się i bardzo rozwinięta umiejętność podporządkowania się, czyli wysoka dyscyplina społeczeństwa niemieckiego. Istotną przyczyną tej przemiany jest to, że państwo obejmując zasadniczą władzę nad sportem społecznym w Niemczech nie zmienia — przynajmniej na razie — dotychczasowych jego celów.

Rekord i zwycięstwo w walce sportowej pozostaje nadal celem sportowców niemieckich, a państwo nie tylko nie myśli powstrzymywać ich w tym pędzie do imponujących wyczynów, ale wprost przeciwnie zachęca młodzież do tej walki. To jest właśnie powodem, że sport w szkole niemieckiej znajduje szerokie zastosowanie, a młodzież w samej szkole ma wielkie możliwości do uprawiania nawet takich sportów, które u nas znajdują się na surowym indeksie władz szkolnych: boks!

Sport niemiecki podporządkował się tak ochoczo nowej organizacji nie tylko ze względów ideowo-partyjnych, czy politycznych, ale także dlatego, iż jest przeświadczony o olbrzymich możliwościach nowej organizacji. Dowodem tego jest doskonała organizacja Igrzysk

Olimpijskich i przygotowanie do nich wszystkich działów sportów niemieckich już w ramach nowej organizacji. Niemcy wyszli z nich tryumfalnie i zajęli pierwsze miejsce w ogólnej punktacji narodów. We wszystkich działach sportów prześcignęli oni swe dotychczasowe wyniki. Imponujące inwestycje wznoszone na terenie całej Rzeszy, a ostatnio utworzenie państwowej Akademii Wychowania Fizycznego w Berlinie są dalszą zachętą w pracy.

Cechą zasadniczą nowej organizacji jest to, że zajmuje się ona wyłącznie wych. fiz. Z tego faktu wypływa jednotorowość całej akcji nowego urzędu. Ciekawą jego nowością jest to, że D. R. L. podlega Ministerstwu Spraw Wewnętrznych, a nie Ministerstwu Oświaty, ani też Ministerstwu Obrony Krajowej.

Sport niemiecki został podzielony na 16 okręgów, a te na obwody i powiaty.

Reichssportführer powołuje na każdy okręg przywódcę okręgu (Gauführer). Na wniosek kierownika urzędu fachowego zatwierdza on kierowników okręgowych urzędów fachowych. Pod kierownictwem przywódców okręgu kierownicy okręgowych urzędów fachowych tworzą radę okręgową. Taką organizację posiadają obwody i powiaty. Zadania przywódcy okręgu (obwodu, powiatu) sportowego są natury fachowej i obejmują zasadniczo następujący zakres:

1) ogólne fachowe kierownictwo,
2) służbę dla państwa, (Volkstumsarbeit — Dietwesen),
3) łączność z władzami,
4) prasa, film i przyjmowanie członków,
5) ogólne rozporządzenia związku,
6) sprawy ubezpieczenia,
7) uchwały regulaminów — rozporządzeń,
8) statystyka.

Zadanie kierowników okręgowych urzędów fachowych podległych przywódcy sportowemu okręgu są czysto fachowe i ograniczają się do przestrzegania zarządzeń i wymiaru sprawiedliwości w odnośnej gałęzi fachowej, stosownie do każdorazowego rozporządzenia urzędowego „Sportführer'a".

Kierownicy okręgowych urzędów fachowych otrzymują rozkazy bezpośrednio od kierowników państwowych urzędów sportowych. Obwody i powiaty obowiązuje także droga służbowa.

Teraz nie trzeba mieć do czynienia z przedstawicielami poszczególnych związków i podwładnymi im zarządami okręgów. Na czele każdego okręgu stoi „Gauführer" całkowicie odpowiedzialny przed

dyktatorem sportu von Tschammerem za pracę w swym okręgu. To samo ma miejsce w obwodzie i powiecie.

Po objęciu władzy von Tschammer przystąpił do likwidacji niezliczonych związków sportowych (między innymi 4-ch federacji piłki nożnej, 2-ch kolarskich, 5-ciu gimnastycznych i t. d.), które do tego czasu dzieliły między sobą całość pracy nad wychowaniem sportowym młodzieży niemieckiej. Poszczególne sporty połączono w szesnaście grup sportowych.

Podział ten uległ zmianie w czasie późniejszym rozporządzeniem „Reichssportführer'a" w marcu 1936 r. jak następuje:

1) Gimnastyka przyrządowa, gimnastyka, zabawy letnie. 2) Piłka nożna, krokiet. 3) Lekka atletyka. 4) Piłka ręczna. 5) Pływanie, 6) Ciężka atletyka, 7) Boks. 8) Szermierka. 9) Strzelanie, 10) Hokej. 11) Tennis, ping pong. 12) Golf. 13) Kolarstwo. 14) Wioślarka. 15) Kajakarstwo. 16) Żeglarstwo. 17) Jachting motorowy. 18) Łyżwiarstwo, wrotkarstwo. 19) Bobsleje, saneczkarstwo. 20) Narciarstwo. 21) Turystyka górska. 22) Kręglarstwo. 23) Bilard.

Na czele utworzonych 23 wydziałów stanęło 23-ch kierowników odpowiedzialnych jedynie przed von Tschammerem, z których 10-ciu weszło z wyboru do rady naczelnej w charakterze delegatów, biorących udział w zebraniach odbywających się raz na miesiąc.

Ciekawe są statystyki członków niemieckich związków sportowych, które świadczą o jego wielkiej potędze. I tak:

Gimnastyka	—	1.700.000
Piłka nożna	—	1.000.000
Boks	—	10.000
Pływanie	—	100.000
Sporty zimowe	—	300.000
Tennis	—	10.000
Strzelanie	—	10.000
Lotnictwo	—	50.000
Kolarstwo	—	100.000
Automobilizm	—	15.000

Dane te są dziś na pewno wyższe, gdyż nie są to statystyki ostatniego roku. Cyfry te mówią same za siebie.

Podział ćwiczeń sportowych.

Ćwiczenia sportowe główne dzielą narodowi socjaliści na dwa zasadnicze działy: a) ćwiczenia codziennego użytku (Brauchübungen), tu należą takie ćwiczenia, jak chód, bieg, rzut, skoki, podnoszenie ciężarów, pływanie, ratownictwo...

b) ćwiczenia samoobrony (Werhübungen) — tu należą: boks, jujitsu, szermierka, strzelanie małokalibrowe.

Nie są to jedyne ćwiczenia sportowe, ale są to zasadnicze ćwiczenia, na których się mają opierać programy pracy sportowej.

Sport szkolny.

Do roku 1933 w programie obowiązkowego w. f. nie uwzględniano sportów w szkole. Nauczycielami w.f. byli przeważnie ludzie starsi o małym przygotowaniu fachowo-sportowym, którzy nie mogli być wzorem usprawnienia dla młodzieży i zachęcić jej do sportowania. Po przewrocie sprawa ta uległa zasadniczej zmianie. Wprowadzono do szkoły poszczególne sporty z oceną stopni tak, jak w innych przedmiotach nauczania. Sprawę instruktorów ćwiczeń cielesnych dla szkół zreformowano, wprowadzając liczny młody element z ukończonymi studiami uniwersyteckimi w.f. z projektem aby każdy nauczyciel w.f. przez 10 lat był nauczycielem ćwiczeń fizycznych, a później zostawał nauczycielem przedmiotów ogólnych odpowiednio do kwalifikacji nabytych w czasie studiów uniwersyteckich. Byłych wychowawców fizycznych dokształcono i przeszkolono na krótkich kursach i obozach wychowania fizycznego i sportu.

Program usportowienia młodzieży według tezy niemieckiej przedstawia się następująco: Do 14-go roku życia należy uczyć podstawowych elementów potrzebnych w życiu (Lebenskunst). Jeżeli idzie o umysł są to: pisanie, czytanie i rachunki, jeżeli idzie o ćwiczenia ciała należą tu: chód, bieg, rzuty i pływanie. Zawody mogą być uwzględnione od 14-go roku życia. Stopniowo powinno się rozwijać chód i bieg, po tym skoki, padanie i podnoszenie ciężarów, dalej ratownictwo, wreszcie gry bez piłki i z piłką. Po tym idzie boks, zapasy, ślizgawka i zasady ju-jitsu.

Rozkład ćwiczeń sportowych w okresie od 6—14 roku życia przed stawia się następująco:

od 6 — 8 roku życia — bieg, chód, pływanie, wspinanie, rzuty, gry bieżne i rzutne,

od 8 — 10 „ „ — padanie, podnoszenie ciężarów, prostowanie, skoki, łyżwiarstwo, tańce ludowe, gry (piłka ręczna, hokej),
„ 10 — 12 „ „ — ratownictwo, ju-jitsu, boks, gry (piłka nożna), piłka wodna,
„ 12 — 14 „ „ — zapasy, wycieczki dłuższe, biegi długie, pływanie na dalsze dystanse, skoki do wody, hokej na lodzie.

Z tego rozkładu ćwiczeń, w którego krytykę się nie wdaję, uderza przede wszystkim praktyczne nastawienie ćwiczeń, a poza tym duża wszechstronność.

Okres od 14 do 18 roku życia stanowi okres pogłębiania ćwiczeń sportowych i nauki nowych sportów. Należą tu bieg przez płotki, przez przeszkody, skoki i rzuty, wioślarka, tennis, sporty samoobrony ze strzelaniem włącznie, jazda rowerem i narty. Poza tym doskonalenie się w ratownictwie, długich marszach i grach.

Okres od 18 do 20 roku życia obejmuje już sporty techniczne. Młodzież zapoznaje się z prowadzeniem samochodu, taternictwem, kierowaniem łodzią motorową, poza tym jazdą konną i żeglarstwem. Sporty te są wpajane w czasie wielkich obozów, w których gromadzi się młodzież dla zapoznania, względnie wyuczenia jej tych sportów. Jest to ważna inowacja, nie mająca dotychczas odpowiednika w żadnym z państw. Liczba godzin obowiązujących dla ćwiczeń sportowych wynosi 2—3 tygodniowo.

Sport terenowy.

Wprowadzono w szkole t. zw. dzień młodzieży (Staatsjugendtag), a mianowicie: soboty uznano za wolne od zajęć szkolnych i przeznaczono je dla organizacji młodzieży „Hitlerjugend". Tak samo środowe popołudnia i wieczory młodzieży (Heimabend) zarezerwowano dla organizacji młodzieży „H. J.". Tam przede wszystkim uprawiane są sporty terenowe, a poza tym inne sporty są ćwiczone, zwłaszcza gry sportowe oraz pogadanki.

Sporty terenowe, które mają charakter obowiązkowy są bliskie naszemu harcerstwu. Jest jednak duża różnica w ujęciu ich u nas i w Niemczech. U nas istnieje garstka harcerstwa, w Niemczech zaś ćwiczenia te uprawiają miliony, bo cała „Hitlerjugend".

Ćwiczenia „Hitlerjugend" rozpadają się na trzy zasadnicze działy:

a) wychowanie fizyczne,

b) strzelanie małokalibrowe,

c) sporty terenowe.

Wychowanie fizyczne stanowi i tu nadal podstawowy czynnik w wyszkoleniu młodzieży „H. J.", opierając się przede wszystkim na sportach. Przechodząc kolejny zasób materiału ćwiczebnego znajdujemy tu: 1) biegi krótkie i długie (do 3.000 mtr.), 2) chód, 3) skoki w dal, wzwyż i o tyczce, 4) gimnastyka ciała (Körperschule) i gimnastyka parterowa (Bodenübungen), 5) boks, 6) ćwiczenia piłką lekarską i palantową, 7) skakanka, 8) rzuty granatem, 9, ćwiczenia w biegu na torze przeszkód, 10) pływanie, 11) ćwiczenia z kłodą drzewa 2 i 4-metrowej długości, 12) gry t. zw. „Hitlerjugend".

Z zestawienia tego widzimy, że są to ćwiczenia dość wszechstronne ale przede wszystkim bije z nich praktyczne nastawienie. Zadaniem ich jest przygotowanie organizmu i przećwiczenie go w tych formach ćwiczeń fizycznych, które mają zastosowanie w ćwiczeniach terenowych, wyrabiających odwagę i zręczność. Nie są one zestawione, ani ułożone według uczonych wzorów, uwzględniając poza stroną praktyczną jedynie stopniowanie wysiłku.

Tu należą również ćwiczenia na torze przeszkód, które są budowane bardzo licznie i stanowią obecnie dziedzinę prób i doświadczeń. Celem tych ćwiczeń jest umiejętność dostosowania się ćwiczących do różnorodnych warunków terenowych i życiowych, a celem dalszym i istotnym jest przygotowanie do działań wojskowych.

Strzelanie małokalibrowe. Zadaniem tego działu jest dokładne wyuczenie obchodzenia się z bronią i umiejętność oddawania celnego strzału na odległość 50 mtr. z karabinku sportowego, którego waga nie przekracza 3,5 kg. Strzelanie jest przeprowadzane systematycznie i otoczone jest specjalną opieką. Broń, amunicja i strzelnica stoją do dyspozycji każdego z ćwiczących.

Sporty terenowe. Dla czego nazwa sporty terenowe? Skoro nie jest to nic innego, jak zobaczymy z zasobu ćwiczeń jak ćwiczenia wojskowe. Przede wszystkim dla tego, że w programie ćwiczeń ujęte są w formę gry lub zabawy i przepojone współzawodnictwem. Niemcy rozumieją to że już sama nazwa odpowiada więcej duchowi młodzieży, a sposób wykonania w formie gry lub zabawy lubi młodzież. Rzeczy to proste i znane. Trzeba przyznać, że praktycznie Niemcy roz-

wiązują je bardzo dobrze. Przejdę teraz poszczególne działy ćwiczeń. Obejmują one:

1) obozowanie,
2) marsze,
3) ćwiczenia porządkowe, (Ordnungsübungen), ćwiczenia zespołowe (Kameradschaft) i grupowe (Schar),
4) ćwiczenia łącznościowe,
5) szkolenie w terenie;
   a) opis i ocena terenu,
   b) ocena odległości,
   c) ćwiczenia wzroku i słuchu,
   d) maskowanie,
   e) zwiady,
   f) użycie łopatki,
6) czytanie mapy,
7) orientacja w terenie,
8) meldunki i szkicowanie,
9) *gry terenowe w formie ćwiczeń taktycznych dwustronnych.*

Ćwiczenia te obejmują ubezpieczenie, marsz, zbliżanie, umiejętność ubezpieczania się i podchodzenia, zaskoczenia, potyczki i pościg.

10) Ćwiczenia na stole plastycznym.

Ażeby rozwinąć i przeprowadzić praktycznie tak poważny program przysposobienia wojskowego, Niemcy chwycili się radykalnego posunięcia. Oto dzień sobotni poświęcili na ten ważny dział ćwiczeń. Prowadzenie bowiem p.w. — tak, jak to jest u nas — w oderwanych godzinach w tygodniu, choć ma też swą wartość dodatnią, dalekie jest jednak od korzyści, jakie daje całodniowa systematycznie prowadzona na sposób sportowy pojęta zaprawa p.w., jakby ją trzeba nazwać praktycznie. Przede wszystkim ćwiczenia o założeniu taktycznym wymagają dłuższego czasu, aniżeli 1 czy 2 godziny, zwłaszcza w ośrodkach miejskich, gdzie dojazd czy domarsz do punktu wyjściowego wymaga wiele czasu. Niemcy więc poświęcają całą sobotę na ten dział, a rezultaty, które osiągają mogę powiedzieć bez przesady nie mają sobie równych w świecie. W ten sposób ćwiczona młodzież tworzyć będzie w przyszłości świetny element ludzki dla armii. A nie zapominajmy, że „H. J." liczy ponad 6 milionów zorganizowanej i tak ćwiczonej młodzieży. „H. J." jest więc przysposobieniem wojskowym młodzieży cieszącym się wspaniałymi warunkami pracy, a sporty terenowe to nic innego, jak oparte na zasadach sportowych ćwiczenia wojskowe w terenie.

Całą pracę „H. J." cechuje szczególnie podkreślane dążenie do wyrobienia koleżeńskości wśród uczestników i zżycia się serdecznego między przywódcą, a podlegającymi mu uczestnikami. Przywódcy ci starają się też na każdym kroku poza służbą podkreślić swą serdeczność i oddanie dla oddziału. Przywódca jest nauczycielem, ale stara się być przede wszystkim wzorowym wychowawcą. Karność, obowiązkowość, poczucie zespołowości są przy tym kultywowane z niemiecką konsekwencją.

W związkach młodzieży „H. J." pracują specjalni instruktorzy, którzy są szczególnie przygotowani w sportach terenowych. Wychowanie fizyczne i sport terenowy jest tam prowadzony przez przywódców, którzy posiadać muszą do tego fachowe przygotowanie. Przygotowanie to prowadzi się na kursach krótkoterminowych w odpowiednich szkołach i akademiach, które będą głównymi ośrodkami szkolenia przywódców. Akademie te istnieją w Brunswigu i Monachium dla chłopców, a w Berchtesgaden dla dziewcząt. Czas trwania tych studiów obliczony jest na jeden rok. Nadto urządzane są kursy krótkotrwałe obejmujące trzy tygodnie ćwiczeń i 143 godz. zajęć. Program obejmuje:

Sporty terenowe	57 godz.
Strzelanie	10 „
Gimnastyka i gry sportowe	27 „
Kształcenie światopoglądu	38 „
Śpiew i inne przedmioty	17 „

Widzimy tu, że sporty terenowe i strzelanie obejmują prawie połowę programu.

Instruktorzy. Sport w szkołach prowadzą nauczyciele w.f., którzy są naogół dobrze przygotowani. Nauczyciele szkół powszechnych nabywają sprawność sportową w seminariach nauczycielskich, gdzie podczas dwuletnich studiów 4-semestralnych przechodzą gruntowne przeszkolenie, ćwicząc 3 razy w tygodniu po dwie godziny. Przy przyjmowaniu do seminariów obowiązuje już odpowiednia sprawność fizyczna. W przyszłości przewidziana jest rozbudowa studiów do 4-ch lat, przy czym program w.f. byłby odpowiednio powiększony.

Nauczyciele szkół średnich i specjalnych muszą mieć ukończone studia uniwersyteckie. Z 3-ch przedmiotów, które ma możność wykładać nauczyciel jednym może być wychowanie fizyczne. Liczba tych nauczycieli opuszczających corocznie uniwersytety wynosi około 1200. Z tej liczby drogą selekcji wybierać się będzie rocznie 200, którzy będą studiować w najwyższej uczelni w tej dziedzinie w „Deutsche

Reichsakademie für Leibesübungen". Nauczyciele ci są przeważnie doskonale przygotowani, a wielu z nich pracuje w charakterze instruktorów w klubach sportowych.

Szkolne kluby sportowe. Młodzież szkolna od lat 15-tu ma wielkie możliwości uprawiania i doskonalenia się w sportach. Istnieją bowiem szkolne kluby sportowe, które posiadają różne sekcje sportowe, zależnie od warunków miejscowych i zgłoszeń. Kluby te pracują dość sprawnie, a młodzież ma możność doskonalenia się w różnych działach sportu. Poza tym ma młodzież możność należenia i do klubów sportowych cywilnych pozaszkolnych. Ilość młodzieży ćwiczącej w klubach sportowych jest duża. W klubach tych, do których należy młodzież szkolna istnieją specjalne sekcje młodzieży, na których czele stoją przeważnie nauczyciele ćwiczeń fizycznych. W ten sposób ma młodzież możność zaprawiania się w sportach a zarazem nie jest pozbawiona dodatnich wpływów wychowawczych, co najczęściej nie domaga u nas. To zasilenie towarzystw sportowych młodzieżą szkolną jest bardzo liczne, pomimo, że równocześnie ma ona poważne obowiązki w stosunku do „H. J.", a wiele czasu i sił absorbuje jej dobrze rozbudowany sport szkolny. Boiska sportowe są zapełnione, treningami trenują często doświadczeni zawodnicy klubowi. Od r. 1934 wprowadzono w związkach mistrzostwa juniorów, w których biorą udział młodzieńcy w wieku 17 do 21 lat. Dla możliwości doskonalenia się i osiągania szczytowych wyników juniorzy mają prawo brać udział w zawodach seniorów. W ten sposób wykorzystano umiejętnie właściwości danego wieku, w którym najłatwiej wyrobić sprawność ruchową i umiejętności techniki sportów.

Sport w lekcji gimnastyki. Ciekawy jest podział godzinny lekcji gimnastyki według nowych wzorów, prowadzonych wśród młodzieży szkolnej i „H. J.". Rozpada się on na trzy wielkie grupy:

1) ćwiczenia gimnastyczne 10 min.
2) ćwiczenia sportowe: biegi, skoki, walki, gimnastyka na drążku 30 min.
3) gry sportowe 20 min.

Tu więc sport zajmuje 50% czasu.

Ćwiczenia przyrządowe. Nie można pominąć dużej roli jaką w ogól nym rozwoju sprawności organizmu odgrywają w gimnastyce niemieckiej ćwiczenia przyrządowe. A więc ćwiczenia na drążku, poręczach, kółkach, i t. p. Ćwiczenia te rozwijają obręcz barkową, a w dużej również mierze przyczyniają się do usprawnienia pasa biodrowego.

Tego nie dają w tym stopniu ćwiczenia gimnastyki szwedzkiej. Ćwiczenia bowiem na łacie, są mniej liczne, a z powodu słabego uchwytu (chwytności dłonią) nie mogą się równać natężeniu ćwiczeniom stosowanym na drążku czy poręczach. To usprawnienie „góry" dzięki ćwiczeniom przyrządowym przyczynia się do wyrobienia dobrej postawy, a co więcej stwarza dobre warunki dla osiągnięcia szczytowych wyników w tych wszystkich działach sportu, gdzie partie tułowia odgrywają rolę zasadniczą. Wystarczy przytoczyć tu takie ćwiczenia, jak skok o tyczce, rzuty, boks, wioślarka i t. p. Oczywiście ćwiczenia te nie mogą być stosowane jednostronnie, jak to miało miejsce dotychczas w niemieckiej gimnastyce, natomiast stanowią one część zasobu materiału ćwiczebnego w ramach lekcji gimnastyki. Niemcy nie porzucili tych ćwiczeń, a dla potwierdzenia ich wartości posłużyć mogą zwycięstwa olimpijskie w takich działach sportu, jak wioślarka, rzuty — młotem, oszczepem, kulą, boks, piłka ręczna i t. p. Niewątpliwie ćwiczenia te przyczyniły się zdecydowanie do usunięcia braków w wyrobieniu „góry", a przez należyte jej usprawnienie dopomagają Niemcom do osiągnięcia lepszego ogólnego poziomu przede wszystkim w tych działach sportu. Wniosek stąd, że ćwiczenia przyrządowe stosowane jako jeden ze środków gimnastyki, posiadają dużą wartość fizyczno-wychowawczą.

Sport na wyższych uczelniach.

Już przejście na wyższą uczelnię wymaga odpowiedniej sprawności. Osiągnięcie określonej sprawności obowiązuje już przy egzaminie dojrzałości. Tylko zaświadczenie lekarskie może uwolnić od posiadania tej sprawności. *Egzamin sportowy jest jednym z najtrudniejszych przy maturze, a stopień uzyskany posiada bodaj najważniejsze znaczenie.*

We wszystkich szkołach akademickich bez wyjątku uprawianie sportu w przeciągu pierwszych 3-ch semestrów jest obowiązujące. W tym czasie trzeba uzyskać 200 punktów. Odpowiada to 3 godz. na tydzień. Przejście na następny semestr bez osiągnięcia punktacji jest niemożliwe i tylko za zaświadczeniem lekarskim można uzyskać przedłużenie terminu.

Każdy uniwersytet posiada własną poradnię sportowo-lekarską dla studentów. Liczba zwolnionych od ćwiczeń jest minimalna.

Sportowi na wyższych uczelniach przypisuje się wielkie znaczenie i stawia mu się duże wymagania. Wyższe uczelnie mają być wzo-

rowane w tym względzie na podobnych instytucjach w Ameryce i Anglii. Ponieważ do tych uczelni przychodzi młodzież szkół średnich, znakomicie przygotowana i wyćwiczona tak w szkołach, jak i związkach młodzieży „H. J.", zadaniem wyższych uczelni jest więc kontynuowanie dalej tej pracy. Wychowanie fizyczne przez pierwsze 3 semestry jest obowiązkowe, przy czym program, jest bardzo obszerny. W dalszym ciągu studiów ćwiczenia są już nieobowiązkowe, ale jasną jest rzeczą, że większość rozmiłowana w dobrze postawionych ćwiczeniach obowiązkowych garnie się do nich dalej i licznie zapisuje się do grup nieobowiązkowych. Poza tym wielu najzdolniejszych obiera sobie dla studiów jako przedmiot dodatkowy wychowanie fizyczne.

Wzorując się na uczelniach amerykańskich i angielskich tu należy szukać przyszłych mistrzów olimpijskich. *Szkoły wyższe mają bowiem być rezerwuarem zawodników dla poszczególnych gałęzi sportów.* Zdolnym i chętnym stwarza się też odpowiednie warunki, daje się trenerów i opiekę, podobnie jak w Ameryce. Dla nich tworzy się specjalne grupy treningowe zaawansowanych. Kto przegląda uważnie regulamin sportowy na wyższych uczelniach, uderzy go odrazu bardzo duża ilość zawodów sportowych w wielobojach i w najróżniejszych działach sportu, tak w programie obowiązkowym, jak i nieobowiązkowych ćwiczeniach. To wszystko ma na celu również wyrobienie klasy zawodniczej. Zawody te od wewnętrznych począwszy, a na mistrzostwach wyższych szkół skończywszy, cieszą się dużym zainteresowaniem i baczną uwagą Reichssportführer'a. Charakter sportowy wyższych uczelni jest więc bardzo dużą zdobyczą nowego regimu. Wśród haseł, jakie głosi narodowy socjalizm jest tam powiedziane między innymi: *„Niemiecka wyższa szkoła musi być potęgą w sporcie, a zarazem krzewicielem idei i woli narodowo-socjalistycznej"*, lub „dlaczego niemiecki student miałby być w sporcie mniej zdolnym od amerykańskiego, albo angielskiego".

Po zjednoczeniu do wspólnej pracy związków sportowych i S. A. postanowiono na wyższych uczelniach stworzyć państwowe ośrodki wychowania sportowego. *Sport akademicki jest samodzielny, rządzi się własnymi przepisami i wytycznymi.* W myśl rozkazu Reichssportführer'a na wyższych uczelniach mają pracować najlepsi nauczyciele i instruktorzy. Już od pierwszego semestru są tworzone specjalne grupy treningowe zaawansowanych, którzy z semestru na semestr podciągają swe wyniki. Ci mogą być zwolnieni z ćwiczeń obowiązkowych, aby móc tem wydatniej pracować w sporcie. Z nich wybierze się później świetnych trenerów i wychowawców sportowych. Dalszym

bowiem życzeniem jest, aby trenerem był czynny zawodnik o wybitnych kwalifikacjach (mistrz sportowy Rzeszy, lub tem lepiej mistrz olimpijski), z ukończonymi studiami wychowania fizycznego na uniwersytecie, a później w Reichsakademie für Leibesübungen. Uniwersytet ma więc być dalej kuźnią nauczycieli i trenerów sportowych o najlepszych kwalifikacjach. Oczywiście kto do tego nie ma uzdolnień (o braku chęci niema mowy, gdyż jest obowiązek ćwiczeń) zostaje w późniejszym okresie zwolniony, od obowiązku uprawiania sportu, ale ćwiczenia obowiązkowe w trzech pierwszych semestrach odbyć musi. Jednostronnych „naukowców" w Niemczech nie widzi się, gdyż pęd do ćwiczeń jest tak silny, że jest prawie powszechny.

Jeżeli wychowanie fizyczne w Niemczech może nam imponować, to przede wszystkim godne jest uznania jego organizacyjne rozwiązanie na wyższych uczelniach. Stworzono tam rzecz wielką, nadano jej w krótkim czasie rozmiary amerykańskie. Liberalnemu traktowaniu sportu, podobnie jak u nas, przeciwstawiono obowiązkowość i powszechność sportu na wyższych uczelniach w myśl jednej z zasad naczelnych narodowego socjalizmu, że *„wątły naukowiec stroniący od ćwiczeń fizycznych powinien zniknąć z Niemiec hitlerowskich"*.

Państwowa Akademia dla ćwiczeń fizycznych.

(Reichsakademie für Leibesübungen).

•

1 kwietnia 1936 r. została powołana do życia państwowa akademia dla ćwiczeń fizycznych. Zasadnicze studia w tej uczelni trwają jeden rok, z tym jednak, że powołani na nie słuchacze są daleko zaawansowani. Na nauczycieli gimnastyki i sportów w szkołach i organizacjach pozaszkolnych powoływani są wychowawcy - nauczyciele, którzy ukończyli na uniwersytecie przedmiot wychowania fizycznego. Odpowiada to całkowicie ukończonym studiom dwuletnim. Akademia jest więc właściwie trzecim rokiem studiów dla specjalnie uzdolnionych i przygotowanych. Selekcja jest bardzo ostra. Z 1200 nauczycieli opuszczających corocznie wyższe uczelnie, tylko 200 może być tam przyjętych. Nic dziwnego, że poziom jest bardzo wysoki. Poza tym odbywają się tu krótkie kursy dla instruktorów ćwiczeń cielesnych, którzy pracują w partii. Program obejmuje ćwiczenia sportowe i gimnastyczne, a więc, że się tak wyrażę praktycznie czyste ćwiczenia wychowania fizycznego. Natomiast nie zawiera on sportu terenowego, gdyż ten dział należy

wyłącznie do wyszkolenia w ramach partii, jak to już wspominaliśmy w innym miejscu i odbywa się na krótkich kursach.

Właściwe studia państwowej akademii rozpoczną się od 1 kwietnia 1937 roku, do tego czasu przewidziano krótsze kursy (zasadniczo półroczne). Przyczyną tego są Igrzyska Olimpijskie, które tak bardzo pochłonęły siły organizacyjne nowopowstałych władz wychowania fizycznego, że nie pozwoliły w r. ub. na przeprowadzenie normalnego programu. W założeniu akademii uderza prostota, polegająca na małej ilości kursów, a pozatem nowością jest jej praca na polu polityczno-wychowawczym.

Zadania Akademii Państwowej. Narodowy socjalizm, budując nowe państwo stworzył z wychowania fizycznego ośrodek wychowania ogólnego. Wszelkie zarządzenia niemieckiego i pruskiego ministerstwa nauki wychowania i wykształcenia narodowego wypowiadają się wyraźne w tej sprawie. Minister Spraw Wewnętrznych — ustanawiając przywódcę sportowego na czele niemieckiego ruchu gimnastyczno-sportowego przygotował drogę do zjednoczenia związków uprawiających ćwiczenia cielesne. *Nauczyciel gimnastyki i sportów zajmuje w świecie wychowania fizycznego poczesne miejsce.* Jest on nie tylko wysunięty na ważne stanowisko, ale przez rodzaj swego wykształcenia i wychowania kroczy nowymi służącymi za wzór drogami. Na mocy ustawy o szkołach wyższych wyszkolenie nauczycieli gimnastyki w państwie niemieckim jest ujednostajnione i uregulowane. Państwowy i pruski minister spraw wewnętrznych przekazał zorganizowanie niemieckch szkół wyższych wychowana fizycznego państwowemu przywódcy sportowemu z tym, że wykształcenie nauczycieli sportowo-gimnastycznych, pracujących na terenie pozaszkolnym pójdzie po nowych drogach jednolitości ćwiczeń cielesnych. Wspólne wysiłki w celu stworzenia jednolitej metody szkolenia dla tych dwu typów nauczycieli gimnastyczno-sportowych, dla szkół i związków sportowych, zostały poparte przemówieniem wodza państwa niemieckiego, który wyraził życzenie, aby Reichssportfeld stał się ośrodkiem wyszkoleniowym dla kierowników niemieckiego wychowania fizycznego. Na nim też powstały w r. 1933 przy równoczesnym wykorzystaniu gmachów wyższej szkoły ćwiczeń cielesnych budynki akademii sportowej w. f., w których ma się otrzymać nowy typ nauczyciela sportowego. Wskutek postanowienia, że tylko najlepsi z najlepszych mogą studiować w tej uczelni, został szkole nadany specjalny charakter. Zakres działania tej uczelni jest tak duży, że obejmuje on szkolnictwo wyższe, partię, państwowy związek dla ćwiczeń cielesnych itd. *Liczba absolwentów*

państwowej akademii w. f. jest tak obliczona, aby móc pokryć zapotrzebowanie na siły nauczycielskie w uczelniach wyższych, szkołach, towarzystwach państwowego związku dla ćwiczeń cielesnych i partii.

Grupy wyszkoleniowe:

Pierwsza grupa wyszkoleniowa obejmuje wykształcenie, uzupełniające dla zaawansowanych. Będą to magistrzy wychowania fizycznego (Studien assesoren) uprawnieni do nauczania gimnastyki. Poza tym szkolą się tu osoby, których wykształcenie pozostaje w ścisłym związku z wychowaniem fizycznym. Wybór studiujących odbywa się zgodnie z wytycznymi określonymi przez państwowego i pruskiego ministra nauk wychowania i oświecenia narodowego. Okres nauki trwa zasadniczo jeden rok. Zgłoszenia o przyjęcie do tej grupy wyszkoleniowej, należy kierować do państwowego i pruskiego ministerstwa nauk wychowania i oświecenia narodowego.

W drugiej grupie wyszkoleniowej szkolą się przyszli nauczyciele sportowi, pracujący na terenie pozaszkolnym. Przed przyjęciem do państwowej akademii w. f. muszą się oni wykazać dostatecznymi umiejętnościami wychowawczymi, sportowo-organizacyjnemi oraz praktyczno-sportowymi. Wyszkolenie gimnastyczno-sportowe nauczycieli trwa jeden rok. Przewiduje ono oprócz ogólnego wyszkolenia we wszystkich dziedzinach fizycznego wykształcenia w gałęziach specjalnych obranych przez uczestników. (Bliższe informacje zawarte są w warunkach przyjęcia do państwowej akademii w. f.).

Zadaniem państwowej akademii w. f. jest ponadto przygotować przywódców i kierowników ćwiczeń cielesnych dla ugrupowań partii i państwowego związku dla ćwiczeń cielesnych, które obejmuje grupa trzecia. Państwowa akademia w. f. co pewien okres czasu czuje się w obowiązku poćwiczyć i dokształcić tych ludzi w najnowszych zdobyczach wiedzy i praktyki. W ten sposób udostępnione zostają: praca badawczo-naukowa i doskonalenie się w dziedzinie ćwiczeń cielesnych, zarówno zawodowym nauczycielom wychowania fizycznego, jak również i kierownikom sportowym. Wyszkolenie w tej grupie obejmuje krótkotrwałe kursy (zwykle 2-tygodniowe).

Wybór uczestników kursów należy do państwowego związku w. f. oraz do oddziałów partii. Państwowa akademia w. f. pozostaje w ścisłym stosunku z zagranicznymi wyższymi szkołami wychowania fizycznego, celem współpracy na polu badań naukowych w zakresie wychowania fizycznego. Osiąga się to przez wymianę studentów i docentów oraz przez udział w kursach zagranicą itp.

Na zakończenie studiów i w przerwach międzysemestralnych odbywają się obozy, których program jest ciekawy. Obejmują one:

1) obóz wędrowny, 2) obóz dla ćwiczeń terenoznawstwa i gier terenowych, 3) sportowy, 4) szybowniczy, 5) narciarski i wioślarski.

Obozy te trwają zasadniczo 2 tygodnie. Końcowy obóz połączony z egzaminem trwający trzy tygodnie odbywa się w Marburgu i obejmuje egzaminy teoretyczne i praktyczne. W skład tych egzaminów wchodzą również umiejętności sędziowania, organizowania zawodów i prowadzenia lekcji.

Z programu widać, że zadaniem obozów jest uzupełnienie wiadomości praktycznych z dziedziny sportów i przysposobienia wojskowego, jednak to ostatnie ogranicza się do zaznajomienia się z techniką marszów, obozowania i terenoznawstwa. Szybownictwo ma znowu na celu wykorzystanie świetnego elementu fizycznego, jakim są wychowawcy fizyczni i przygotowanie go do trudnego i wymagającego najlepszego elementu sportu lotniczego. Program jest więc ciekawy, wszechstronny i widać, że zadaniem jego jest wyrobienie wszechstronnego, wysoko zaawansowanego technicznie instruktora sportowego.

Państwowa akademia w. f. jest nie tylko centralnym zakładem wychowawczym, ale tworzy również ośrodek pracy badawczej, jak i praktycznej wychowania fizycznego. Praca naukowa i badawcza obejmuje następujące działy: dział praktyczno-pedagogiczny, który ma za zadanie określenie stanowiska w ramach ogólnego wychowania, badania historii w. f. oraz opracowania jego filozoficzno-pedagogicznych zasad.

Dział medyczny ma za zadanie ustalić opiekę sportowo-lekarską nad słuchaczami, oraz prowadzić badania anatomo-fizjologiczne i antropologo-biologiczne.

Dział prawno-kierowniczy ma za zadanie dać studiującym podstawy prawno-kierownicze konieczne w ich przyszłym zawodzie.

Dział sportowo-praktyczny jest właściwym zakresem studiów.

Wszelkie grupy ćwiczeń cielesnych są tu przedmiotem studiów.

Dom koleżeństwa jest ośrodkiem praktyczno-wychowawczym państwowej akademii w. f., jest odpowiedzialny za zespół i ducha akademii.

Sport w związkach sportowych.

Miejsce, jakie zajmują związki sportowe w programie partii, ich rozwój i charakter trudno przewidzieć. Rok ub. nie przyniósł nic nowego, gdyż stał pod znakiem Igrzysk Olimpijskich. Specjalizacja i natężenie ćwiczeń fizycznych w związkach sportowych z okazji wy-

stępu Niemiec w Igrzyskach Olimpijskich wykazał dalszy rozwój w poszczególnych gałęziach sportu i podniesienie wyników. Tajemnice metody treningów były pilnie strzeżone. Nowością było zaniechanie przygotowań przed-olimpijskich w obozach, a wprowadzenie przygotowań w poszczególnych ośrodkach. Przygotowania te były rozłożone na długi okres czasu. Tylko w tych działach sportu, w których zawodnicy bardziej nadają się do skoszarowania i którym to skoszarowanie wychodzi na dobre utrzymano obozy centralne. *Na ogół jednak przeszli Niemcy na obozy regionalne i to najczęściej niecałkowicie, ale takie, jakie my w Polsce nazywany dochodzącymi, t. zn., że zawodnicy mieszkają w domach, a na obozy przychodzą dla treningu i dożywienia, o ile są bezrobotnymi lub niedożywionymi.*

Kierownicy niektórych działów sportu uważają obozy wprost za szkodliwe. W związku z tym stosowano na szeroką skalę system trenerów obiazdowych. Naczelną zasadą tego systemu jest to, że trener winien jeździć do zawodników, a nie zawodnicy do trenera. System ten polegał na tym, że np. dla miotaczy (a nawet oszczepników) urządza się w Monachium dwudniowe centrum treningowe. Na sobotę i niedzielę zjeżdżają się tam zawodnicy z pobliskich ośrodków, tu przyjeżdża trener związkowy lub okręgowy i dokonuje przeglądu sił. Udziela on rad i wskazówek, daje wytyczne treningu. Po pewnym czasie wraca znowu i kontroluje efekt swych rad i wskazówek. Przy sportach zespołowych, jak np. wioślarstwo są stałe regionalne ośrodki, przy czym stosowany jest w nich system kombinowania osad złożonych z zawodników kilku klubów danego miasta, czy okręgu. W boksie obóz projektowany był dopiero na jesień 1935 r. przy udziale 32 pięściarzy, przy czym przed tym ćwiczono w ośrodkach regionalnych. Tylko w hippice utrzymano system obozu centralnego. Bardzo dużą natomiast uwagę zwraca się na częste starty zawodników tak w kraju, jak i zagranicą, uważając je za najlepszy trening.

Trenerzy sportowi. Trenerów starano się angażować do poszczególnych działów sportu, a nawet do oddzielnych konkurencji. W lekkiej atletyce kierownik treningu Waitzer miał 8-miu trenerów, pracujących w poszczególnych specjalnościach, jak w biegach krótkich, średnich, długich, płotkach, skokach, rzutach itp. Wśród nich były takie siły, jak Hocke, Engelhardt, Koch, Russman, Christman, Brechenmacher.

Trenerzy należą do państwowego związku trenerów, dyplomy nauczania wydają im związki państwowe. Niemcy posługują się prawie

wyłącznie trenerami krajowymi w związkach. Obozy wypoczynkowe odgrywają poważną rolę w przygotowaniach. Prowadzi się tu dokładną statystykę bezrobotnych sportowców. Dzięki dobrej organizacji domów klubowych i świetlic zorganizowano t. zw. stoły sportowe, polegające na tym, że zawodnicy bezrobotni posiadają specjalne karty miesięczne, na zasadzie których otrzymują wyżywienie. Często także organizowano wyżywienie w czasie treningów. Stworzono nadto obozy wypoczynkowe, do których posłano zawodników. To ujęcie sportu zawodniczego pozostało jeszcze z czasów, gdy sport nie był objęty organizacją państwową.

Pozostaje cały szereg kwestii natury organizacyjnej, które warte byłyby poruszenia. Odkładam je jednak rozmyślnie. Narodowy socjalizm zapowiada bowiem duże zmiany, które ma już w pogotowiu, a które uległy odłożeniu dzięki Igrzyskom. Nie mogę więc już dziś mówić o formie sportu w związkach sportowych, jaką przybierze on, gdy znajdzie się w trybach ideologii hitlerowskiej. Na to, aby wyciągnąć wnioski potrzeba poczekać, co-najmniej rok. Dziś sport niemiecki jest liczebnie potężny. Związek piłki nożnej liczy ponad 1 milion członków. Związek lekkoatletyczny zgórą 250 tysięcy, nie mówiąc już o najliczniejszym związku, jakim jest Deutsche Turnenschaft.

Opinie znawców niemieckich są różne. Są tacy, którzy twierdzą, że sport zyska na tej zmianie, że będzie nadal potężnie liczebny, inni znowu twierdzą, że zacznie on tracić swe wielkie ilości członków i będzie coraz więcej dystansowany przez organizacje partyjne. To jednak pokaże przyszłość. Wszystko zależeć będzie od tego jak na sprawę rozwoju sportu w związkach sportowych patrzeć będą narodowi socjaliści.

Sport w organizacjach frontu pracy.

Front pracy obejmuje pracowników fizycznych i umysłowych. Jest to potężna organizacja licząca około 20 milionów, obejmuje ona ludzi przeważnie po 25 r. życia. Powstała tu organizacja t. zw. Kraft durch Freude" — (przez radość ku sile). K. D. F. ma za zadanie organizowanie dla swych członków odpowiedniego odpoczynku po pracy, dania możności spędzenia taniego urlopu, oraz urządzania wszelkiego rodzaju rozrywek kulturalnych i sportowych. Posiada ona specjalny urząd sportowy, t. zw. Sportamt, który zarejestrował obecnie 3 miliony osób zgórą ćwiczących wszystkich grup wieku. Urządza się tu kursy dla wszystkich rodzajów sportu. Opłaty za kurs są bardzo małe. K. d. F. buduje własne schroniska, hotele i place sportowe.

Wśród sportu na pierwszym miejscu stoi pływanie, które liczy zgórą 1 milion czynnych członków. Do zagadnień tej organizacji należy również organizacja spędzania urlopów. Robotnik niemiecki może za drobne sumy udać się na plażę na wyspę Rugię i korzystać ze sportów wodnych. W ten sam sposób organizuje się wycieczki na sporty zimowe i t. p. Zasadniczą myślą przewodnią urzędu sportowego K. d. F. jest danie możności uprawiania ćwiczeń wszystkim ludziom bez wyjątku, a w konkretnym wypadku wszystkim ludziom pracy. Aby to osiągnąć K. d. F. organizuje kursy dostępne dla wszystkich. Zasadą jest, aby nie stwarzać przymusu przez odpowiedni skład programu, należyty wybór miejsc i dobre siły instruktorskie zachęcić do ćwiczeń i pociągnąć do pracy w sporcie. Prowadzi się to na krótkich kursach. Program kursu obejmuje wszystkie rodzaje sportów, które są podzielone na pięć grup.

Pierwsza grupa obejmuje t. zw. wyszkolenie ogólne, a więc gimnastykę i gry sportowe. Są to t. zw. kursy otwarte — można się zapisać w czasie dowolnym i w czasie dowolnym je przerwać. Opłaty są minimalne (10 fn. za 2 godziny lekcji).

Druga grupa obejmuje b. popularne kursy pływania.

Trzecia grupa obejmuje sporty specjalne: wiosłowanie, tennis, jazda konna, szermierka i żeglarstwo. Czas trwania 6—8 tygodni.

Czwarta grupa to sporty urlopowe: kajakarstwo, obozownictwo i narciarstwo.

Piąta grupa obejmuje sport w kąpieliskach nadmorskich dla urlopników K. d. F., jak również wszystkich spędzających czas nad morzem prywatnie.

Niewykluczeni są nawet ludzie ułomni, dla których tworzy się specjalne kursy t. zw. „für Körperbehinderte" (dla upośledzonych fizycznie). Na razie obejmują to kursy pływania.

W r. 1934 na kursy K. d. F. uczęszczało tylko 633 tys. członków, w r. 1935 już 3 miliony 300 tysięcy. Największym jak wspomniałem powodzeniem cieszyło się pływanie, na które w r. 1934 uczęszczało 227 tys., a w roku 1935 już 1.214.000. Są to znowu cyfry imponujące i świadczące, że zasada powszechności sportu będąca hasłem naczelnym w wychowaniu sportowym Trzeciej Rzeszy jest na prawdę realnie wprowadzana w życie.

Sport w służbie pracy.

Każdy młodzieniec od lat 10—18 należy do „H. J.". W 19 roku życia odbywa obóz pracy trwający pół roku, po tym odbywa dwuletnią

służbę wojskową. Początkowo obozy pracy trwały rok i były ochotnicze, ten charakter jednak nie utrzymał się, gdyż dawał małe rezultaty. Obecnie służba w obozie pracy jest obowiązkowa. Kursy rozpoczynają się w kwietniu i trwają do października. Mniej liczne są kursy zimowe od listopada do marca. Celem obozu pracy jest zapoznanie każdego Niemca z wartością pracy fizycznej i jej potrzebą. Mają również na celu wyrobienie poszanowania dla pracy fizycznej, wychowania nowego pokolenia o poczuciu potrzeby pracy i zamiłowania doń.

Symbolem pracy jest łopata. Każdy Niemiec musi się umieć z nią obchodzić, nabrać zamiłowania do pracy i poszanowania sprzętu.

Obozy zakłada się w miejscach, gdzie pracy starczy conajmniej na 10 lat. Pracę prowadzą według potrzeb i ustalonego planu w porozumieniu z zarządem powiatowym dróg, pod technicznym nadzorem inżynierów i techników powiatowych. Budują drogi polne, szosy II klasy w terenie bagnistym, który równocześnie odwadniają. Regulują rzeki i potoki, karczują lasy państwowe, równają nieużytki. Dążą do podniesienia fachowego swych kierowników pracy przez odpowiednie przeszkalanie. Obozy pracy przechodzi cała młodzież. Inteligent, arbiturient gimnazjalny pracuje tu obok praktykanta szkoły zawodowej, kupca, rzemieślnika i robotnika. Dla robotników rolnych i rolników prowadzi się pracę w obozach w półroczu zimowym. Jeżeli rolnik zgłosi się na obóz letni, to otrzymuje on 3 miesiące urlopu na roboty rolne, które zalicza mu się do służby obozowej jako „feldvorbereitung"

W każdym oddziale przy przyjściu do obozów przeprowadza się pomiary i badania lekarskie oraz próby sprawności, które zawierają: bieg 100 mtr., skok wdal, pchnięcie kulą.

Organizacja obozu. Obóz składa się z trzech oddziałów (Abteilung) każdy oddział składa się z trzech plutonów (Zug), każdy pluton składa się z trzech drużyn (Tropp). Drużyna składa się z jednego drużynowego i dwunastu ludzi pracy (Arbeitsmenner). Obozy podlegają komendantom powiatowym (Kreis), a te okręgowym (Gau).

Program pracy odbywa się według ustalonego planu. Zajęcia rozpoczynają o godz. 5-ej rano, program dnia trwa do godz. 22-ej. Pracy fizycznej jest bardzo wiele, a mianowicie:

ranna gimnastyka 30 — 45 min.

praca programowa 6 godz. dziennie,

ćwiczenia porządkowe (musztra piesza — Ordnugsübungen) 45 min.

sporty mocne 1 godz.

nauka i pogadanki 1 godz.

życie świetlicowe (Küldenabend) 1 godz.

Uczestnicy obozów pracują dziennie 6 godz. z ½-godzinną przerwą na drugie śniadanie. Wychowanie fizyczne i sport zajmuje dziennie około 1.30 godz.

Gimnastyka i sport muszą mieć związek z pracą. Każdego dnia rano po pobudce prowadzona jest gimnastyka poranna, na którą składają się następujące działy:

1) rozluźniająca (Lockergimnastik),
2) podstawowa (grundgimnastik),
3) zamachowa (Schwunggimnastik).

Zajęcia popołudniowe rozpoczynają się również ćwiczeniami w.f. i sportu. Program przewiduje codziennie inne ćwiczenia i tak:

poniedziałek — gimnastyka zamachowa,
wtorek — gimnastyka siłowa,
środa — służba porządkowa, po czym dzień wyjściowy,
czwartek — gry bieżne i gromadne, zręcznościowe i nastrojowe oraz ćwiczenia ze słupami drzewa,
piątek — przeciąganie liny, gry piłką, tor przeszkód oraz biegi rozstawne,
sobota — odbywa się w porze rannej bieg terenowy, w którym biorą udział wszyscy uczestnicy obozu. Po południu dzień wyjściowy.

Program jest opracowany szczegółowo i przystosowany do każdego dnia. Zmiana ćwiczeń odbywa się co 15 min. plutonami na rozkaz dowódcy. Po ćwiczeniach sportu odbywają się ćwiczenia porządkowe (musztra) z łopatą. Ćwiczą tylko bardzo zasadnicze chwyty jak: na ramię, do nogi, baczność, oddawanie honorów, meldowanie, zachodzenie, zwroty. Oddziały cechuje wielka karność, która wyraża się świetnie wyrobioną postawą, dokładnością wykonanych ćwiczeń, pewnością wystąpień i zręcznością w ćwiczeniach porządkowych i sportu.

Strzelania obozy pracy nie uwzględniają.

Obozy pracy posiadają własną odznakę „Arbeitsdienst" za wyróżnienie w pracy.

Sport w organizacji partii N. S.

W oddziałach S. A. i S. S. uprawiane są intensywnie sporty. Specjalny nacisk jest położony na sport terenowy, razem ze strzelaniem. Ćwiczenia oprócz musztry obejmują gimnastykę bez przyrządów i na przyrządach. Gry bieżne i gry w piłkę, lekkoatletykę, walki zapaśnicze, ju-jitsu, boks i pływanie. Najwięcej miejsca zajmuje boks, pływanie i gimnastyka.

Odznaka sportowa S. A.

Jak z nazwy wynika jest ona przeznaczona dla młodzieży zgrupowanej w obozie hitlerowskim. Regulamin jest dość oryginalny i ciekawy, jednak jego nastawienie polityczne może budzić dużo zastrzeżeń.

Odznaka dzieli się na trzy stopnie: złota, srebrna i brązowa. Odznakę brązową otrzymać może każdy członek S. A., odznaki srebrne i złote przeznaczone są tylko dla dowódców S. A.

Kandydat do odznaki złotej musi posiadać conajmniej stopień dowódcy sztandarowego oddziału. Prócz tego musi dopełnić następujące warunki: 1) odbyć próbę sprawności według przewidzianego regulaminu, 2) wykazać się dyplomem ukończenia państwowej akademii dla ćwiczeń fizycznych. Srebrną odznakę przy spełnianiu tych samych warunków mogą otrzymać dowódcy zwykłych oddziałów S. A. Widać stąd, że w dwóch wyższych stopniach odznaka S. A. nie jest odznaką w naszym zrozumieniu, ale odznaczeniem o charakterze ściśle zamkniętym. Odznaka brązowa ma już mniejsze ograniczenia. Przede wszystkim rasowe, wspólne zresztą wszystkim trzem stopniom odznaki. Odpowiadający warunkom rasowości kandydat o hitlerowskich przekonaniach zgłasza się w jednym z ośrodków sportowych prowadzonych przez S. A. Po badaniach lekarskich o wyniku dodatnim zostaje przyjętym na kurs treningowy obejmujący conajmniej 120 godzin ćwiczebnych. Otrzymuje równocześnie z przyjęciem t. zw. kartę osobistą, w której przez cały czas trwania kursu notowane są jego wyniki wraz z uwagami lekarza i instruktorów. Po ukończonym treningu odbywa się próba, która obejmuje trzy grupy ćwiczeń: 1) lekkoatletykę — 100 mtr., skok wzwyż, pchnięcie kulą, rzut granatem i bieg na 3000 mtr., 2) sporty polowe — strzelanie z broni małokalibrowej, marsz 25 klm. z obciążeniem i rzut granatem do celu, 3) terenoznawstwo — ćwiczenia z tej grupy nie są wyszczególnione. Ma ona więc nastawienia o charakterze wojskowo-sportowym. Sam wygląd odznaki — miecz w wieńcu liści dębowych mówi o jej charakterze. Najwięcej interesuje nas tu racjonalne przemyślenie próby, gdzie najważniejsze znaczenie ma kurs przygotowawczy, przeprowadzony pod kontrolą państwa. Próba zaś sama jest uwieńczeniem dłuższego okresu racjonalnej zaprawy. W tym leży istotna i zasadnicza różnica w stosunku do naszej P. O. S.

Lekarze sportowi.

Upowszechnienie i upaństwowienie sportu spowodowało wielkie zapotrzebowanie lekarzy sportowych. Związek lekarzy sportowych (Sportarztebund) obejmuje wybitnych lekarzy, zwłaszcza wybitnych lekarzy sportowców. Posiadają oni gruntowne wiadomości teoretyczne z zakresu fizjologii, patologii oraz higieny ćwiczeń. Umieją oni doskonale leczyć uszkodzenia powstałe przy wykonywaniu sportów, a więc stawów, więzadeł, kości, okostnej, mięśni, znają technikę masażu, gimnastykę oddechową, umieją wykonywać szereg badań laboratoryjnych i zabiegów.

Liczba lekarzy sportowych jest zbyt mała w stosunku do zapotrzebowań, dlatego też szkoli się i lekarzy praktyków na kursach 4-tygodniowych praktycznych i teoretycznych. Oprócz wykładów uprawiają oni ćwiczenia praktyczne, jak boks, pływanie, lekkoatletykę i t. p. W praktyce zapotrzebowanie badań lekarskich jest tak wielkie, że nie może być zaspokojone. Nie doprowadzili więc Niemcy do tego, aby każdy ćwiczący przeszedł w sporcie gruntowne badania lekarskie, któreby ustaliły jego indywidualne cechy (uzdolnienia) do uprawiania sportów, a zwłaszcza jego możliwości w tym względzie.

Badania lekarskie w poradniach sportowych są prowadzone przeważnie na osobach ćwiczących, które się zgłosiły z powodu dolegliwości, względnie zaburzeń wynikłych w czasie ćwiczeń. Pomoc lekarzom sportowym oddają tu lekarze szkolni, którzy w dużej mierze posiadają odpowiednie przygotowania. Z ich dokładnych badań będą mogli korzystać lekarze sportowi. Najlepiej sprawa badań i opieki lekarskiej postawiona jest w szkołach wyższych. Uniwersyteckie poradnie sportowo-lekarskie badają sprawność fizyczną i leczą wypadki sportowe. Poradnie te są doskonale urządzone. Istnienie tu również współpraca w tym względzie między lekarzami akademickich kas chorych, lekarzami klinik uniwersyteckich i lekarzami sportowymi. W myśl założenia, że szkoły wyższe powinny być wzorowo prowadzone, istnieje tu najlepiej zorganizowana opieka lekarska, zezwalająca na prowadzenie stałej opieki, już od chwili zapisania się do wyższej uczelni.

Usiłowania badawcze lekarzy sportowych idą w kierunku określenia danych podstawowych, na których możnaby się oprzeć przy orzekaniu przydatności organizmu do poszczególnych sportów. Pomimo wszystkich w tej mierze wysiłków, sprawa opieki lekarskiej w sporcie niemieckim poza szkołami wyższymi, nie jest jeszcze należycie rozwiązana.

Ideologia narodowo-socjalistyczna i jej nastawienie do sportu.

Jak z powyższych wywodów widać, sport jest jednym z podstawowych i naczelnych czynników wychowania fizycznego niemieckiego narodu. Wychowanie sportowe jest rzeczą powszechną i obowiązkową, to też narodowi socjaliści przykładają do niego olbrzymią wagę. Adolf Hitler tak mówi w swym dziele „Mein Kampf" na str. 11: „Jeżeli damy niemieckiemu narodowi 6 milionów świetnie wytrenowanych sportowców, ożywionych fanatyczną miłością Ojczyzny i wychowamy w duchu największej walki, państwo narodowo-socjalistyczne, jeżeli będzie potrzebowało, to stworzy sobie armię w okresie nawet krótszym niż dwuletni". Już dziś liczba tych prawdziwie wytrenowanych sportowców sięga powyżej tej cyfry.

Sport w Niemczech staje na usługach państwa, stara mu się nadać nowe cechy, usiłuje stworzyć mu nowe ramy ideologiczne, nieraz nieco sztuczne, nieraz nieodbiegające od dawnych pojęć, choć pod inną nazwą. Ogólnie jednak trzeba przyznać, że *naczelnymi zasadami są czystość sportu, jego amatorskie nastawienie, bezinteresowność w pracy i dążenie do jak najlepszych wyników.* Ideologia ta jest wysokiego gatunku i jeżeli Niemcy zdołają ją tak przeprowadzić w praktyce, nie będzie w żadnym innym państwie sportu tak czystego i tak bezinteresownego.

Przejdę kolejno najważniejsze hasła nowego sportu, wyjętych z wydawnictw oficjalnych:

„Sport jest walką i przygotowaniem do walki. Być sportowcem nie znaczy odnosić zwycięstwa nad drugimi, ale co ważniejsze odnosić coraz to nowe i coraz dalsze zwycięstwa nad samym sobą. Sportowcem jest ten, kto wytrwale i uparcie pracuje nad sobą, podnosi swą sprawność coraz wyżej, unikając tego, co mu szkodzi w tej pracy".

„Sport jest służbą dla narodu tak jak czas służby wojskowej jest służbą dla narodu. Już Jahn doszedł do przekonania, że naród uczony musi przegrać w walce narodów, jeżeli wiedza będzie się znajdowała w słabym ciele. Tam, gdzie każdy rozumie, że każdy rodzaj sportu służy Ojczyźnie, gdzie każdy wie, że sport jest służbą dla państwa, a nie prywatną własnością jakiejś uprzywilejowanej gromady, tam jest zdrowy naród. Uprawiamy sport dlatego, że przynosi on korzyści narodowi".

W obszernych wywodach występuje się dalej przeciw specjalizacji i niezdrowej widowiskowości sportów. Ciekawą rzeczą jest według

tej ideologii, zdecydowane potępienie międzynarodowości w sporcie. Oto wywody: „według liberalistów sport jest powołany do stwarzania więzów łączności między narodami. Międzynarodowe zawody zostają urządzane w duchu zbliżenia narodów. Francuzi całują w usta niemieckie dziewczęta. Róże i chorągiewki są wymieniane, gra się hymny państwowe, rzuca się chytre słowa o pokoju światowym, o związku narodów, a jednak wyniki naszych zwycięskich sportowców na całym świecie nie potrafiły skreślić kłamstwa paragrafu traktatu wersalskiego, który Niemcy czyni winnymi wywołania wojny. Francuzi, Belgowie, Polacy, Żydzi, startowali na niemieckich bieżniach, pływali na niemieckich stadionach pływackich. Cudne podróże odbyli cudzoziemcy na nasz koszt, organizatorzy wyrzucili drogie pieniądze, ale nikt nie może stwierdzić, że przez to poprawiły się międzynarodowe stosunki Niemiec z naszymi wrogami. Nikt tego nie zaprzeczy za wyjątkiem zdrajców Ojczyzny, którzy we Francji, Genewie i Pradze wygłaszają pacyfistyczne mowy ziejące nienawiścią do Niemiec".

Narodowy socjalizm występuje przeciw ciągnieniu zysków z zawodów sportowych. Pogląd ten jest wysoce rewolucyjny, oto wywody: „skoro sport ma służyć jako środek wzmocnienia ciała pojedyńczych ludzi, a przez to całości narodu, to zawody i sportowe święta jednego towarzystwa z członkami drugiego powinny służyć jedynie do porównania sił. Jest rzeczą godną pochwały, jeżeli te zawody mają charakter ściśle wewnętrznej walki. Z chwilą jednak, gdy to święto sportowe ma służyć w tym celu, aby wypełnić pieniędzmi kasę jednego towarzystwa, święto familijne staje się przedsięwzięciem dochodowym, względy ideowe (sportowe) zmieniają się na materialne. Takie zawody należy zwalczać".

Ma się zwalczać zawody przy tłumnym udziale publiczności, przy udziale olbrzymiej reklamy, przy nadmiernych wydatkach, te bowiem wielkie zawody są przyczyną sportu sensacyjnego. (Sensationssport).

Oczywiście są to piękne i ciekawe hasła. *Na razie zostały one jednak w sferze projektów i zamierzeń, a ich miejsce zajęły Igrzyska Olimpijskie z niewidzianymi dotychczas masami widzów, wysokimi wstępami, fantastyczną reklamą i niespotykanym dotychczas niemieckim szowinizmem sportowym.* Ale narodowi socjaliści twierdzą, że to był ostatni występ sportu sensacyjnego w Niemczech. Właśnie po ukończeniu Igrzysk ma wejść w życie nowa era sportu niemieckiego, w myśl głoszonych zasad, które wyżej podałem. Czas pokaże, jak te piękne teorie wypadną w praktyce.

Dalej idą znane nam już hasła o amatorstwie w sporcie, o hodowaniu w klubach wybitnych jednostek, o niezwracaniu uwagi na masowość sportu. Państwo stawia nauczycielom sportu za zadanie nie wyniki jednostek, ale siłę całego narodu (Volkskraft).

„Tam, gdzie sport jest celem sam w sobie, gdzie zwycięstwo ma wartość jedyną, tam sportowiec zużywa swe siły, zamiast ich przez sport nabierać. Tam zaś, gdzie sport jest jedynym środkiem do celu, gdzie zwycięstwo jest wprawdzie czymś miłym, ale nie jedynym celem walki, gdzie nie ma dziennikarzy szukających za wszelką cenę sensacji, gdzie pieniądz nie gra roli, tam sport działa budująco".

„Skoro sport jest środkiem dla celu i kieruje się zasadą, że pojedyńczy człowiek ma być silnym, wówczas jest rzeczą jasną, że tylko przez wszechstronne ćwiczenia osiągniemy silne ciało. Młodzież niemiecka musi opanować wszystkie ćwiczenia. Ona musi umieć zarówno boksować, jak pływać, ratować tonących, skakać, jeździć na nartach, wiosłować i odbywać długie wycieczki".

Potępia się kategorycznie specjalizację u młodzieży, a popiera się wszechstronność. Oba hasła są nam dobrze znane, ale wszechstronność wyrobienia sportowego młodzieży niemieckiej jest dlatego rzeczą nową, że w żadnym państwie nie jest ona tak daleko posunięta w praktyce, jak to ma być w Niemczech.

Ogromnie ciekawe są poglądy na sport kobiecy. „Wykluczamy sport kobiecy, a uznajemy jedynie ćwiczenia fizyczne kobiet. Zwalczamy sport kobiecy dlatego, ponieważ zużywa ją i niszczy. Żądamy ćwiczeń fizycznych kobiet, ale bez walki i koniecznego do niej przygotowania. Niech kobieta pozostanie kobiecą. Niech odbywa wycieczki wodne i piesze, niech się gimnastykuje, pływa, ale niech unika nadmiernego wysiłku i walki. Kobieta nie powinna walczyć, niech walczy za nią mężczyzna. Ma być za to silną, bo silne dzieci ma wydać na świat".

Konkluzja więc jest taka: w państwie narodowo-socjalistycznym kobiety będą uprawiać liczne i gruntowne ćwiczenia fizyczne, ale sport zawodniczy ma być dla nich wykluczony. *Znowu więc rewolucyjna idea nigdzie niestosowana, znowu czekamy na wprowadzenie jej w życie, bo na Igrzyskach Olimpijskich w Berlinie Niemki przodowały we wszystkich sportach.*

Walka z pseudo-amatorstwem ma być prowadzona nieubłagalnie. Pieniężne wynagrodzenia muszą zniknąć. „Będziemy honorować zawodowców, ale musimy zniszczyć pseudo-amatorów".

„Zabronimy walk o puchar, o nagrody wędrowne, o miejsca w tabeli, które to zawody służą jedynie dla zysków materialnych i wzmocnienia towarzystw". Oto dalszy z rewolucyjnych wniosków, których narazie nie widać w praktycznym ujęciu. Zniesione mają być również nagrody. Nagrodą jest już samo zwycięstwo. Dyplomy mają być jedynym skromnym tego dowodem. Znosi się nagrody dlatego, ponieważ one często są przyczyną niezdrowej rywalizacji i walk za wszelką cenę o zwycięstwo.

W końcu *zapowiada się bezwzględną walkę z nastawieniem prasy do życia sportowego.* „Prasa szuka w sporcie sensacyjności. Formy ogłoszeń, wywiadów, zapowiedzi sportowych, sensacyjnych opisów zawodów — podawane są w formie niezdrowej. Nastawienie prasy musi być zupełnie inne niż dotychczas. Wytknięte są jednak tylko błędy, natomiast nie ma praktycznych wskazań po jakiej lini ma pójść prasa. Może najwięcej zgadzam się z tym posunięciem, ale zaznaczyć muszę, że prasa niemiecka celowała w tym względzie w Europie.

Pracę nad urobieniem prasy rozpoczęto jednak bardzo mądrze. Urządza się kursy dla niemieckich sprawozdawców sportowych. Na kursach tych zapoznaje się ich praktycznie z ideą przewodnią sportów terenowych, a poza tym ogólnie z ideologią narodowo-socjalistyczną w sporcie. Kursy spełniają podobno bardzo dobrze swe zadania.

Dużą wagę przykłada się do uroczystości i świąt. Uroczystości i święta sportowych związków państwowych są wyznaczane w dniach polityczno-historycznych. W ten sposób zostają ustanowione wielkie święta sportu niemieckiego. Mają one za zadanie wykazanie nie tylko tężyzny sportowej, ale również łączenie i utrzymanie narodu pod hasłem wspólnej pracy dla Ojczyzny. Z tego więc punktu widzenia przykłada się dużą wagę do organizowania różnego rodzaju Igrzysk sportowych, które mają służyć równocześnie celom politycznym.

Reasumując wywody zawarte w referacie można wyciągnąć następujące wnioski generalne:

A. Ideologia narodowo-socjalistyczna w sporcie.

1) Niemcy narodowo-socjalistyczne usportawiają całe społeczeństwo. (Szkolnictwo, związki młodzieżowe (H. J.), front pracy i sport społeczny).

2) Sport jest służbą dla państwa (Dietwesen). Liberalizm w spor-

cie, a więc dotychczasowe nastawienie sportu na jednostkę jest zdecydowanie zwalczane.

3) Zadaniem sportu jest dążenie do osiągnięcia jaknajlepszych wyników przez ćwiczących. Na siłę narodu składa się siła jednostek.

4) Błędem byłoby pojęcie, że Niemcy zwalczają pęd ku rekordom. Natomiast przyznać trzeba, że zdecydowanie zwalczają wąską specjalizację. Dążą do osiągnięcia jak najlepszych wyników na podłożu wszechstronnego przygotowania.

5) Krążą mylne pogłoski, że Niemcy chcą już zrezygnować z udziału w przyszłych Igrzyskach Olimpijskich. To jest nieprawdą. Przeciwnie, myślą już o przygotowaniach do Tokio, pod hasłem utrzymania pierwszego miejsca, które zdobyli w Berlinie.

6) Zdecydowaną i dobrze pomyślaną walkę wypowiedzieli Niemcy naleciałościom nieideowym w sporcie, — jak zatracenie idei amatorstwa, zbytnie zmaterializowanie, szowinizm i t. p. Jeżeli ten plan tak idealnie przeprowadzą, jak to zamierzają i głoszą — będą mogli służyć za wzór.

B. Sport w szkolnictwie.

7) Uderza wysoko postawiony sport na wyższych uczelniach. One mają być kadrą dla najlepszych trenerów i instruktorów sportowych, jak również dla najlepszych zawodników. Usportowienie wyższych uczelni jest obowiązkowe na pierwszych trzech semestrach, dalej zaś nieobowiązkowe.

8) Sport w szkolnictwie jest obowiązkowy i ma b. wszechstronne nastawienie. Ciekawym jest jego nastawienie w kierunku p.w. Ten warunek osiąga się w potężnej organizacji młodzieży „H. J.", gdzie szczególny nacisk kładzie się na sporty terenowe.

9) Osobny dział zajmuje techniczne przygotowanie młodzieży wyższych klas szkół średnich, obejmujące automobilizm, szybownictwo i lotnictwo.

10) Istnieje duży wysiłek, aby każdy z ćwiczących już na wstępie był gruntownie zbadany dla orzeczenia jego przydatności sportowej.

11) Liczba lekarzy sportowych jest niewystarczająca.

C. Sport w organizacjach frontu pracy.

12) Udostępnienie ćwiczeń sportowych nawet najbiedniejszym pracownikom jest rozwiązane przez stworzenie jak najkorzystniejszych

warunków, którymi są: doskonała organizacja K. d. F., minimalne opłaty, wykorzystanie urlopów i możliwie dobre warunki ćwiczeń (trenerzy, boiska, sale, sprzęt). Rezultaty tu osiągnięte można nazwać świetnymi.

D. Organizacja sportu.

13) W kierowaniu związków i okręgów uderza nastawienie na przywódców (Führer), a nie jak było dotychczas na ciała zbiorowe, t. j. zarządy. Uprawnienia tych przywódców są szerokie.

14) W przygotowaniach sportowych uderza instytucja trenerów objazdowych i dążenie do stworzenia trenerów specjalistów w każdej ważniejszej gałęzi sportów, przy zerwaniu z dotychczasową instytucją trenerów o szerokim zakresie umiejętności „all-round".

Nie podejmuję natomiast krytyki w związku z poszczególnymi wnioskami, gdyż cały ruch sportowo- organizacyjny jest w trakcie tworzenia i doskonalenia, a dopiero po czasie 2—3 lat conajmniej, będzie można ocenić, o ile te problemy zostaną spełnione.

Nie podejmuję również rozmyślnie analizy porównawczej na temat sportu w Polsce i Niemczech, ponieważ różnice te są jaskrawe na naszą niekorzyść, jak to wynika z wywodów całego referatu.

W imię lojalności wobec uczelni, w której mam zaszczyt pracować, poczuwam się do obowiązku stwierdzenia, że Centralny Instytut Wychowania Fizycznego szczycić się może swym ujęciem zagadnień wychowania fizycznego i sportu na tle ewolucji, jaką przechodzą współczesne Niemcy i jeżeli głos jego w sprawach dotyczących zasadniczych kierunków pozostawał dotychczas odosobnionym, winę tego przypisać należy temu układowi naszego życia, przy którym koncepcje zasadnicze wymagają długiego okresu dla swej popularyzacji i realizacji. Jeśli chodzi o hasła programowe współczesnego sportu niemieckiego, to wiele z nich godnych podkreślenia znalazły swój wyraz w programowych ujęciach C. I. W. F. wpierw, niż sformułowane zostały ustawowo w Niemczech.

Oceny książek.

Tadeusz Biernakiewicz — mgr. w. f. *„Jak uczyć dzieci i młodzież jazdy na nartach"*.

Podręcznik wydany nakładem Towarzystwa Krzewienia Narciarstwa w Krakowie r. 1937 — str. 86. Przeznaczony do użytku dla nauczycieli i instruktorów narciarskich. Praca powyższa jest wynikiem pobytu w Austrii, dokąd autor został delegowany w styczniu 1936 przez Polski Związek Narciarski i Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa, celem zapoznania się z nową metodą narciarską. Jest to drugi z kolei podręcznik, obok pracy Jana Składa p. t.: „Kurs narciarstwa metodą równoległych nart", jaki się ukazał na półkach księgarskich w obecnym sezonie zimowym, w którym autor propaguje również nową metodę nauczania jazdy na nartach t. zw. „metodą naturalną", co jest największą zaletą podręcznika. Metoda naturalna, naszym zdaniem, odbiega nie tylko „dość znacznie", jak to podaje we wstępie autor, ale różni się zasadniczo od dotychczasowych metod znanych w Polsce. Wyniki nauczania, przy pomocy jej osiągnięte, jak podaje dalej we wstępie autor, są znakomite, o czym się sam naocznie przekonał w czasie swego pobytu w Austrii. To też niezrozumiała dla nas wydaje się uwaga autora wstęp str. 9) „nie zamierzam przez przedstawienie jej (metody naturalnej) burzyć naszego zebranego na polu nauczania narciarstwa dorobku, zwłaszcza jeżeli chodzi o naukę dorosłych". Bo czyżby autor nie zauważył w czasie swego pobytu w Austrii nauczania jazdy na nartach osób starszych metodą naturalną lub jak używa terminu w swym podręczniku Jan Skład „metodą równoległych nart"? Prawdopodobnie autor nie chciałby być w kolizji z oficjalnym kierunkiem nauczania nakazanym przez Komisję Sportową P. Z. N.

Podręcznik podzielony jest na dwie części: pierwszą część poprzedza krótki wstęp i nosi nazwę „ogólnej', druga nosi tytuł „nauka jazdy na nartach". Praca autora oparta jest przede wszystkim na dwóch doskonałych podręcznikach Dr. Hoschek'a oraz Dr. Hoschek'a i Wolfgang'a. Wielką zaletą podręcznika Tadeusza Biernakiewicza jest zwrócenie baczniejszej uwagi sfer nauczycielskich i instruktorskich narciarstwa, na nauczanie dzieci i młodzieży oraz właściwe narciarskie nastawienie tychże już od najmłodszych lat, omawiając w części ogólnej wyczerpująco biologiczne podstawy i psychofizyczny rozwój dziecka. Opierając się na powyższych przesłankach, autor wprowadza zresztą podobnie jak Jan Skład zabawową formę nauczania. Autor podaje wiele zabaw narciarskich

w drugiej części podręcznika, z których większość obrana została właściwie i celowo. Do mniej wskazanych należy zaliczyć: 4 str. 55, 9 str. 66, poza tym nazwy gier 9, 10 str. 84 szerszemu ogółowi instruktorów na pewno nie są znane. Poza tym autor zastosował niewłaściwe nazwy form terenowych, jak uskok — kant terenowy, teren falisty i t. p.

Pomijając tę sprawę, że w roku ubiegłym na Komisji Unifikacyjnej Narciarskiej w Zakopanem ustalona została terminologia, to autor wprowadza nowe nazwy niespotykane w żadnych obowiązujących podręcznikach topograficzno - terenoznawczych.

Z uwagi jednak na istotną przyczynę jaką jest „brak własnych doświadczeń (wstęp str. 10 — wiersz 9) w nauczaniu narciarstwa tą metodą sprawił, że autor nie mógł uniknąć błędu, którym jest zupełne niemal pominięcie w podręczniku szczegółowych zagadnień technicznych, najbardziej istotnych dla nauczycieli i instruktorów narciarstwa, tym więcej, że jest to nowa metoda, która winna być wszechstronnie omówiona, nie tylko teoretycznie. Druga część podręcznika zawiera ogólne uwagi metodyczne i jedynie zasób ćwiczeń narciarskich z pominięciem jak już wspomniałem wyżej zagadnień technicznych, którym zarówno Dr. Hoschek, jak również Jan Skład poświęcają bardzo wiele uwagi. Stąd też nauczyciel i instruktor narciarstwa zmuszony będzie szukać pomocy w oryginalnym podręczniku Dr. Hoschka, którego autor niestety nie wykorzystał w całości, względnie w pokrewnych źródłach. Dlatego też słusznym wydaje się nam być zastrzeżenie autora „żaden samouk ani też nauczyciel nieznający dostatecznie najogólniejszych teorii narciarstwa nie będzie mógł z tej książki odnieść korzyści".

Podręcznik zalecony został przez Komisję Sportową P. Z. N. do użytku w akcji wyszkoleniowej i winien się znaleźć na półkach każdego instruktora narciarstwa, zwolennika metody naturalnej — równoległych nart.

Herhold Franciszek Jan
kapitan.

3 Drużyna Harcerzy im. X. Józefa Poniatowskiego w Warszawie 1911-1936. Komitet organizacyjny obchodu XXV-lecia pracy harcerskiej 3-ciej W. D. H. wydał okolicznościowe wydawnictwo, które stanowi nie tylko pamiątkę dla zainteresowanych działalnością tej drużyny ale jednocześnie jest przyczynkiem do historii harcerstwa na terenie Warszawy. W treści wydawnictwa pomieszczono zarys dziejów 3-ciej Warsz. Druż. Harc. stan obecny drużyny, jakie wartości dało nam harcerstwo, oraz tablice i liczne ilustracje.

Wł. H.

Z prasy polskiej.

P. Minister W. R. i O. P. Prof. Dr. w Świętosławski o wychowaniu fizycznym i higienie szkolnej. (Oświata i Wychowanie z. 1. 1937). Na posiedzeniu Komisji Budżetowej Sejmu w dniu 22 stycznia 1937. P. Minister W. R. i O. P. między innymi poruszył sprawę wychowania fizycznego i higieny szkolnej w następujących słowach:

„Fundusze preliminowane na cele wychowania fizycznego na rok 1937/38 nie uległy zmianie w porównaniu z bie-

żącym rokiem budżetowym. Kwotą zł 6.945.000 administruje nadal Państwowy Urząd W. F. i P. W.

W rozchodach taksy administracyjnej preliminuje się tę samą skromną kwotę zł 370.000 jako wydatki Centrali Ministerstwa, Kuratoriów i szkół na cele wychowania fizycznego i higieny szkolnej.

W budżecie szkół wyższych figuruje niezmieniona suma zł 48.000 na potrzeby wychowania fizycznego młodzieży akademickiej.

Wśród prac dokonanych względnie rozpoczętych na plan pierwszy wysuwa się zainicjonowane przez Ministerstwo Oświaty badanie większej liczby uczniów i uczenic pod względem stanu ogólnego ich zdrowia i tężyzny fizycznej. Uwzględniono przy tym oczywiście wszystkie ziemie Rzeczypospolitej, wielkie skupienia miejskie, jak też i różne ośrodki wiejskie tak, aby możliwie uwzględnić wszystkie wpływy, jakie mieć mogą poszczególne tereny, cechy antropologiczne ludności i środowisko, z którego dziecko pochodzi, aby na podstawie otrzymanych wyników i porównań móc sobie wyrobić pojęcie o przydatności materiału ludzkiego, jakim będzie rozporządzać Państwo za lat kilkanaście. Badania prowadzone były przez Radę Naukową Wychowania Fizycznego przy pomocy szeregu specjalistów, którzy się zapoznali dokładnie nie tylko z celem pracy, ale i z metodami obiektywnego badania.

Z przykrością muszę stwierdzić, że pewna część prasy podjęła kampanię przeciwko temu tak ważnemu badaniu, przytaczając szereg danych, które okazały się fałszywe. Wspominam o tym, gdyż fakt ten służyć może za typowy przykład wytwarzania niezdrowej atmosfery dookoła sprawy państwowo ważnej i społecznie pożytecznej.

Powinno to by przestrogą dla tych łatwowiernych, którzy wierzą drukowanemu słowu i pozwalają się przekonać tym łatwiej, im silniejszych użyto wyrazów i im pewniej mówi się o rzeczach, nie odpowiadających prawdzie".

Gimnastyka przedlekcyjna w szkołach. (Rodzina i Dziecko nr. 1 1937 r.) *W dziale „Głos rodziców"* na łamach wymienionego czasopisma, poruszone zostały zastrzeżenia dotyczące realizacji gimnastyki porannej tak w szkołach żeńskich jak i męskich. Na terenie szkół żeńskich zastrzeżenia te dotyczą faktu, że uczenice ćwiczą w sukienkach zamiast w kostiumach gimnastycznych, co przyczynia się do krępowania ruchów oraz uchylania się od ćwiczeń. W szkołach męskich natomiast autor porusza sprawę starannego doboru ćwiczeń, oraz wysuwa zastrzeżenia przeciwko prowadzeniu ćwiczeń przez starszych uczniów, ponieważ „komenda ich niezawsze spotyka się z należytym przyjęciem".

Wł. H.

J. Rydzowski *„Kilka słów o jachtingu lodowym"* (Sport Wodny nr. 22 r. 1936). W artykule tym rozważa autor typy boyerów jakie należy budować. Zdaniem autora w zasadzie rozróżnia się trzy typy.

„Typ pierwszy: to międzynarodowy monotyp o powierzchni żagla 15 m². Jest to pojazd wysoko wartościowy, dobrze pomyślany. Nadaje się przeważnie dla żeglarzy starszych i odważnych. Dążność wpadania w t. zw. korkociąg jest na tym boyerze zredukowana do minimum. Na własnoręczne zbudowanie monotypu odważyć się może tylko żeglarz doświadczony, posiadający pewne i gruntowne wiadomości wraz z umiejętnością jazdy. Materiał przeznaczony na budowę powinien być pod-

dany specjalnym próbom na trwałość i sprężystość. Przy budowie tego typu należy także uwzględnić zasady aerodynamiczne. Pierwsze monotypy, które budowały poszczególne kraje były za ciężkie i z tego powodu uzyskano na nich mierne wyniki.

Dla nas Polaków widoki w tej klasie na międzynarodowych regatach są nieszczególne, gdyż trudno naszym stosunkowo młodym żeglarzom mierzyć się z doświadczonymi zagranicznymi wygami Dopiero po pewnej wprawie na boyerach prostszych zaleca się budowę tego wysoce rasowego typu. Dla początkujących budowę tego typu odradzamy. Jest on jako typ szkolny zbyt kosztowny i zbyt trudny.

Typ drugi, to międzynarodowy boyer o powierzchni żagla 12 m². W tej klasie widoki nasze na regatach międzynarodowych są znacznie lepsze. Konstrukcja tego typu datuje się dopiero od ostatniego sezonu, więc możliwości nasze mogą być na mniej więcej równym poziomie z zagranicą. Co do szybkości, to ostatnie międzynarodowe regaty w Angerburgu wykazały bardzo małą różnicę między monotypem a boyerem o 12 m² żagla. Ponieważ budowa tego typu jest znacznie tańsza, możemy go szczególnie miłośnikom jachtingu lodowego polecić.

Trzeci typ, to boyer o powierzchni żagla 10 m². Ten typ nadaje się szczególnie dla żeglarzy młodszych, dla harcerstwa, dla uczniów i szkół. Budowę tego typu należałoby jak najbardziej rozpowszechnić chociażby dla tego, że koszta budowy w własnym zakresie nie są o wiele większe od kosztów budowy lepszego kajaka".

„*Wychowanie Fizyczne w Szkole*" *nr. 4-5* (grudzień-styczeń). Na treść numeru składają się artykuły: T. Zygler „Cele wychowania fizycznego w Polsce". I Strycharski „Mens sana in corpore sano". Dr J. Titz „O konieczności stosowania gimnastyki wyrównawczej w w szkole". M. Krawczyk „Niekonsekwencje" K. J. K. „Nauczanie ćwiczeń cielesnych w szkole o jednym i dwóch nauczycielach", oraz dział „Z praktyki szkolnej" i in.

W numerze 6 wym. pisma zawarte są artykuły; Dr. J. Titz — Ćwiczenia wyrównawcze w lekcjach gimnastyki szkolnej, H. i J. T-owie — Przykłady kilku lekcyj ćwiczeń cielesnych dla kl. I. gimn. w drugim półroczu, F. Buchner — Zabawy i gry na lodzie, W. Rodziewicz — Łyżwiarstwo na terenie szkoły powszechnej, J. Bączkowski — W sprawie szkolnych kółek sportowych.

Slalom kajakowy. (Sport Wodny nr. 1. 1937 r.).

Komisja Zawodów P. Z. K. otrzyma w najbliższym czasie nowe ustalić się mające przepisy organizacji Slalomu kajakowego. Będzie to slalom oparty na przepisach międzynarodowych i jako taki zostanie wprowadzony do kalendarza sportowego Polskiego Związku Kajakowego. Specjalna Komisja Slalomu I R. K. składająca się z trzech delegatów, a to Austrii, Niemiec i Szwajcarii opracowuje międzynarodowe przepisy. Już dzisiaj można stwierdzić, iż Slalom ten nie będzie miał nic wspólnego z dotychczasowymi gymkhanami organizowanymi przez kilka Klubów zrzeszonych w P. Z. K.

Nowoczesny Slalom kajakowy odbywać się będzie na wodach płynących szybko, przynajmniej 7 klm, na godzinę, przy czym granicy górnej nie ustala się.

Komisja Slalomowa I.R.K. wydała następujący komunikat:

„Podczas ostatniego Kongresu Międzynarodowej Federacji Kajakowej w Berlinie uznano Slalom kajakowy za oficjalną konkurencję zawodniczą. Dla opracowania wszystkich zagadnień zwią-

zanych z Slalomem kajakowym wybrano Komisję złożoną z trzech przedstawicieli po jednym z Austrii, Niemiec i Szwajcarii. Na tych posiedzeniach ustalono zarysy i szkielet przyszłych międzynarodowych postanowień oraz wytyczne do urządzania Slalomu kajakowego. Przez żywą wymianę pism prace Komisji posunęły się tak dalece naprzód, iż podczas najbliższego posiedzenia w St. Anton w Austrii ostatecznie przepisy te zostaną ustalone. Członkowie tej Komisji doświadczeni praktycy slalomowi oraz znawcy górskich rzek starają się usilnie, aby wszystkie prace zostały jaknajrychlej ukończone tak, aby w roku 1937 można organizować slalomy według przepisów międzynarodowych. Przepisy te będą tak jasne i łatwe, iż nawet Kluby, które dotychczas nie zajmowały się zagadnieniem Slalomu kajakowego, będą mogły tę najbardziej rasową odmianę sportu kajakowego do swego programu pracy sportowej włączyć"

„Sport Wodny".

Z prasy obcej.

Erling Asmussen. *Om Ildebefindende efter Löb. (O niedomogach po biegu).* Tidsskrift for Legemsövelser Nr. 5, Kopenhaga 1936 r. oraz Fysisk Fostran och Vetenskapen Nr. 3/1936 r.

W referacie tym autor opisuje pewną niedomogę, występującą często po natężających ćwiczeniach, zwłaszcza po krótkich biegach (100—400 m), z którą stykają się w praktyce nauczyciele ćwiczeń ruchowych. Niedomoga ta posiada charakterystyczne objawy: pacjent blednie i poci się, pojawiają mu się mroczki przed oczyma, chwytają go kurcze w połączeniu z torsjami i bólem głowy, często traci również przytomność.

Cierpienia te występują nie bezpośrednio po wyczynie lecz zazwyczaj po upływie dziesięciu minut Jeśli pacjenta ułoży się w pozycji poziomej (oczywiście na wznak — uwaga sprawozdawcy), objawy te niemal momentalnie ustępują. Jednak w ciągu najbliższego czasu przy każdej próbie przybrania pozycji pionowej powraca skłonność do występowania tych objawów na nowo. Poza tym atak nie sprowadza jakichkolwiek szkodliwych następstw, z wyjątkiem być może pewnej ociężałości, którą odczuwa się w głowie w ciągu kilku godzin po ataku.

Autor mówi o przeprowadzonych w tym kierunku badaniach, których celem było odnalezienie przyczyn fizjologicznych niedomagania. Sądzono, że udało się je wyjaśnić. Nie przypisywano zmianom chorobowym cech „napadu", zachodzącym w ustroju, lecz godzono się, że powstają one wskutek funkcjonalnych zmian w skądinąd zdrowym ustroju. Z objawów, które towarzyszą napadowi, szczególnie zwrócono uwagę na zakłócenie normalnych funkcji żołądka (Herxheimer). Sądzono bowiem, że wzmożone wytwarzanie się kwasu w żołądku miało przyczynić się do powstawania pozostałych symptomów. Jednakże bezpośrednie badania w celu wykazania zwiększenia się kwaśności soku żołądkowego wypadły ujemnie.

Jokl zauważył, że wraz z napadem obserwuje się spadek zawartości cukru w krwi. Znaną powszechnie jest rzeczą, że taki raptowny spadek zawartości cukru powoduje shock, podobnie jak u cierpiących na cukrzycę t. zw. „shock insulinowy". Ponieważ jednak, jak wy-

kazały badania Böje spadek zawartości cukru w krwi występuje zazwyczaj jedynie podczas długotrwałych i uciążliwych wysiłków, gdy tymczasem krótkotrwałe, nawet maksymalne wysiłki powodują zwiększenie się ilości cukru we krwi, autor uważa, że spadek cukru, zaobserwowany przez Jokla w ataku po biegu 400 m nie może by traktowany jako normalna reakcja ustroju na wysiłek, lecz raczej jako skutek wadliwej innerwacji tej części układu nerwowego współczulnego, która reguluje zawartość cukru w krwi. Niedomaganie to Jokl ochrzcił mianem „choroby sportowej" (Sportkrankheit"), nie bacząc na to, że już poprzednio zgodzono się, iż nie mamy tu do czynienia z chorobą w zwykłym tego wyrazu znaczeniu.

Badania lat ostatnich wykazały jako źródło tych objawów inne miejsce w ustroju, zaś spadek zawartości cukru potraktowano jako zjawisko towarzyszące (wtórne). Autor powołuje się tu na stanowisko uczonego bułgarskiego Mateeffa, który zbadał biegaczy po biegu 100-metrowym. Badania były powtórzone po 2—3 razy z przerwami trwającymi od 5 do 7 minut. Badacz obserwował szczególnie ciśnienie krwi i tętno. Okazało się, że o ile badanego po biegu pozostawiono w pozycji stojącej, ciśnienie krwi jego w ciągu 5—7 minut spadało od normalnego (około 120 mm słupka rtęci) do 30—40 mm. Tętno w tym czasie mogło przybiera rozmaite wartości; przeważnie częstość tętna stopniowo rosła, aby bezpośrednio przed wstrząsem raptownie opaść. Z chwilą, gdy badanego położono poziomo, ciśnienie krwi podnosiło się natychmiast do poziomu normalnego, utrata przytomności ustępowała, a puls stawał się zbliżony do normalnych wartości spoczynkowych. Te zmiany w ciśnieniu krwi i w częstości tętna sprawiły, że Mateeff wyjaśnił ten atak jako przypadek „shoku grawitacyjnego", t. zn. wywieranego działaniem siły ciążenia na krwiobieg.

W następnej części referatu autor opisuje czynności układu krwionośnego oraz omawia zmiany, zachodzące w nim przy pracy mięśniowej.

Nieodzownym warunkiem, aby serce mogło wysyłać krew w dostatecznej ilości do pracujących narządów ustroju jest prawidłowy powrót krwi żylnej do prawej strony serca. Prąd krwi w kierunku powrotnym odbywa się jako skutek podporządkowania krwi żylnej pewnemu ciśnieniu, które zmniejsza się w miarę zbliżania się do serca. Siły, które zwiększają różnicę ciśnień pomiędzy częścią centralną, a obwodową układu żylnego pobudzają jednocześnie powrotny przypływ. Z tych należy podkreślić ciśnienie ujemne w klatce piersiowej, które zostaje zwiększone przy każdorazowym wdechu, oraz to ciśnienie, jakie mięśnie, zwłaszcza kończyn, wywierają na żyły znajdujące się w nich i między nimi. Żyły te zaopatrzone są w zastawki, umieszczone w ten sposób, że zamykają się, jeśli krew w żyle cofa się od serca. Znaczenie ich polega na tym, że każdorazowo, gdy żyła wskutek ciśnienia wywołanego skurczem otaczających mięśni zmniejsza swoje światło i opróżnia zawartość krwi, te kierują krew do serca. Z czynników, mogących powstrzymać powrót krwi należy wymienić siłę ciężkości. W pozycji stojącej krew, znajdująca się w stopie, poza zwykłym ciśnieniem żylnym poddana jest zwykłemu ciśnieniu słupa cieczy sięgającego poziomu serca (ciśnienie hydrostatyczne). Ciśnienie to wywiera ucisk na ścianki naczyń w kończynach dolnych i rozszerzałoby je coraz to więcej, gdyby nie było powstrzymane przeciwstawieniem ich tonusu, który dostosowuje się do wymagań, jakie stawia się naczyniom. I dlatego krew, nawet w pozycji stojącej, nie na-

gromadza się w większej ilości w kończynach dolnych, a powrót jej do serca będzie się odbywał w dostatecznym zakresie, umożliwiającym mu stałe wypompowywanie do ustroju koniecznej ilości krwi. Podczas biegu krwiobieg zmienia się w sposób charakterystyczny. Pracujące mięśnie wymagają zwiększonego przypływu krwi, przez co większa ilość, znajdująca się w nich, zamkniętych naczyń włoskowatych otwiera się. Natomiast przez skurcz naczyń powstaje zamknięcie dla części zaopatrywanych w krew narządów, zwłaszcza wewnętrznych. W ten sposób zwiększa się ilość powracającej krwi do serca, które przeto jest w stanie wysłać do tętnic więcej krwi w ciągu minuty; innymi słowy zwiększa się pojemność minutowa serca. Gdyby to nie miało miejsca, silne rozszerzenie naczyń w pracujących mięśniach spowodowałoby, że zaopatrzenie w krew innych narządów byłoby niedostateczne.

Gdy bieg się skończył, naczynia w kończynach dolnych nie odrazu ściągają się do pierwotnego swego światła, a ciśnienie hydrostatyczne w połączeniu z tym, że t. zw. „pompa żylna" nie współdziała dłużej w wysyłaniu krwi w kierunku serca sprawia, że krew skłonna jest do nagromadzania się w rozszerzonych naczyniach kończyn dolnych, przez co powrót jej do serca zostaje wybitnie zmniejszony. Na zmniejszone „zapotrzebowanie" krwi, serce odpowiada zmniejszoną „podażą" i następuje spadek ciśnienia krwi. Większość narządów jest w stanie w ciągu pewnego czasu wytrzymać ten stan rzeczy, lecz dla mózgu, nawet nieznaczne zmniejszenie się zaopatrzenia w krew wywołuje fatalne następstwa. I dlatego ustrój dąży przy pomocy wszystkich rozporządzalnych środków do utrzymania ciśnienia krwi na poziomie, aby zaopatrzenie mózgu w krew stale było dostateczne. W tym celu zwiększa się częstość tętna, a poza tym w tych częściach ustroju, które mogą ograniczyć ilość przepływającej krwi, powstają skurcze naczyń. Bodźce do tych zjawisk wysyłane są odruchowo z narządów czuciowych, znajdujących się częściowo w łuku aorty, częściowo w wielkiej tętnicy żylnej (arteria carotis) i reagujących na zmiany w ciśnieniu krwi. Jeżeli mimo to ciśnienie krwi opada, następuje chwila, w której braknie krwi w mózgu i w następstwie w niedługim czasie — utrata przytomności. W chwili gdy pacjent pada i przybiera pozycję poziomą, odpada najważniejsza przeszkoda w powrocie krwi do prawej strony serca: ciśnienie hydrostatyczne. Krew zastała w kończynach dolnych wartkim strumieniem płynie do serca i wypełnia je, a momentalnie podnosi się ciśnienie krwi w aorcie. Mózg ponownie zostaje normalnie zaopatrzony w krew, a dzięki temu powraca świadomość. Tętno jest wolne i mocne, następuje normalne rozszerzenie naczyń, jako następstwo odruchów, wywołanych z aorty i carotis przez wzrost ciśnienia krwi.

Ażeby dowieść, iż rzeczywiście zatrzymanie się krwi w kończynach dolnych wywołuje spadek ciśnienia krwi i następujące po nim objawy, Mateeff bezpośrednio po biegu szczelnie bandażował kończyny dolne biegaczy od stóp do krocza. Okazało się, że badany po tym zabiegu mógł pozostawać w pozycji pionowej, nie będąc dotkniętym wstrząsem grawitacyjnym. Bandaże nie pozwalały na nadmierne wessanie przez naczynia włoskowate krwi, a przeto powrót jej do serca mógł się odbywać normalnie. Lecz z chwilą, gdy bandaże zostały zdjęte, następowały poprzednio opisane zmiany w krążeniu, które w niedługim czasie sprowadzały ten sam wstrząs.

Autor zwraca uwagę, że owo rozszerzanie się systemu włoskowatego, które następuje równocześnie z rozpoczęciem

pracy, utrzymuje się bardzo długo po jej przerwaniu. W badaniach np. Mateeffa wstrząs mógł nastąpić jeszcze w 40 minut po biegu, nie bacząc na to, że część okresu następczego osoba badana spędziła w pozycji leżącej. Zjawisko to autor wyjaśnia w ten sposób: Podczas gdy zwiększenie światła naczyń włoskowatych na początku pracy powstaje skutkiem podniety nerwowej, która zostaje wysłana jednocześnie z podnietami ruchowymi, to wydaje się, że późniejsze rozszerzanie naczyń odbywa się w następstwie miejscowego oddziaływania substancji rozszerzających naczynia, które widocznie kontynuują swe działanie, nawet po przerwaniu pracy.

Zgodnie z badaniami Mateeffa, autor przychyla się do wyjaśnienia przyczyny powstania opisanego powyżej niedomagania u sportowców po ćwiczeniach, wymagających wielkiego wysiłku mięśni kończyn dolnych. Traktuje je jako skutek zatrzymania się krwi w rozszerzonych naczyniach włoskowatych. Objawy, które towarzyszą temu przypadkowi, znane są jako objawy towarzyszące odpływowi krwi z mózgu, przez co zakłócone zostają nie tylko ośrodki świadomości, lecz również regulujące czynności oddechu, krążenia, wydalania potu, żołądka, zawartość cukru w krwi i t. d. Z badań Mateeffa wynika również, że wstrząsu grawitacyjnego można uniknąć przy pomocy zabiegów, przeciwdziałających zatrzymaniu się krwi w kończynach dolnych, jak na przykład bandażowanie, pozioma pozycja leżąca lub kontynuowanie ruchu nóg, gdyż „pompa żylna" zabezpiecza, by krew przesyłana była w dalszym ciągu do serca. Ostatni wymieniony sposób na uniknięcie mniej lub więcej nieprzyjemnych następstw, mogących powstać po większych wysiłkach, jest najbardziej rozpowszechniony w lekcjach gimnastyki, w których zawsze po natężającym biegu stosuje się zwykły chód zanim przechodzi się do stania.

Autor cytuje w dalszym ciągu omówione przez profesora Lindharda w szczegółowej teorii gimnastyki (rozdział p. t. „Krzywa natężenia"). Również stąd wynika, że wstrząs grawitacyjny powstaje w następstwie raptownego przejścia od biegów i skoków do spoczynku w postawie stojącej. Tezy Lindharda, że wstrząs ten powstaje w skutek odpływu krwi z mózgu, jako następstwo zatrzymania się jej w mięśniach, wydają się autorowi potwierdzeniem badania Mateeffa.

Wolne przejście przy pomocy łatwiejszych ćwiczeń — zdaniem Lindharda — powinno ułatwić powrót narządów krążenia do zwykłych warunków spoczynkowych.

Na zakończenie autor jeszcze raz podkreśla, że wstrząs grawitacyjny nie jest „chorobą", która winna powodować zwolnienie z uprawiania ćwiczeń np. w szkole. Jest to jedynie chwilowe zakłócenie czynności krążenia, które w omówionych już okolicznościach może nastąpić nawet u zupełnie zdrowych i wyćwiczonych osobników.

D. Rosenberg.

M. Glekel i B. Krawczinskij. *Wpływ niskich temperatur na termoregulację u człowieka.* (Fizjołogicz. Żur. SSSR. T. XIX, z. 2, 1935 r.).

Celem pracy było dokładne zbadanie hipotermicznej reakcji organizmu ludzkiego w czasie przebywania w zimnej wodzie i bezpośrednio po jej opuszczeniu.

Autorowie wykonywali pomiary temperatury jednocześnie w ustach, pod pachą i rectum, oprócz tego termoelektrycznie (za pomocą termoelementów z

galwanometrem) w żołądku i w różnych miejscach skóry (na piersi, czole, dłoni).

Oprócz mierzenia temperatury brano również próby powietrza wydechowego dla określenia produkcji cieplnej. Badano również puls, ilość oddechów i przeprowadzano ogólno-lekarskie badania organizmu przy doświadczeniach.

Doświadczenia polegały na zanurzaniu badanych osób do zimnej wody o temperaturze 12° C. Badane osoby w ciągu 20 minut, pogrążone po szyję, siedziały w spokoju. W celu zbadania wszechstronnego następstw oziębienia zmieniano po wyjściu z wanny bieg doświadczeń: w jednym doświadczeniu badany po osuszeniu ciała pozostawiony był bez ubrania, w innych doświadczeniach poddano badanych gorącym zabiegom (natrysk i wanna), w innych też doświadczeniach badani po wyjściu z zimnej wody wykonywali pracę mięśniową, w niektórych doświadczeniach podawano badanym gorące napoje i alkohol. W 10 doświadczeniach zimną wannę poprzedzała praca mięśniowa i wanna gorąca.

I. *Przebieg reakcji hipotermicznej podczas przebywania w zimnej wodzie*

W chwili wejścia do zimnej wody oddech zatrzymuje się odruchowo, po czym oddech wznawia się i staje częstszym i głębokim. Mocne podrażnienie receptorów zimna odruchowo wywołuje reakcję ściskania naczyń skórnych i jednocześnie gwałtowne podniesienie się produkcji cieplnej. Temperatura ciała w pierwszych minutach zanurzenia nie obniża się (wewnętrzna nawet podnosi się), zaczynając od 10—15 minut temperatura ciała spada (spadek nigdy nie przekracza 1%. Opadaniu temperatury towarzyszy drżenie mięśni i dreszcz, przechodzące nieraz w ogólne trzęsienie całego ciała. Skóra przybiera wygląd „gęsiej skóry" (skurcz mięśni erectores pilorum), mowa staje się przerywaną i drżącą. Tętno pozostawało prawie bez zmiany, po wyjściu zaś z wanny było nieco zwolnione. Zużycie tlenu dochodziło do 1 litra/min.

II. *Następstwa ostrego oziębienia ciała.*

Po nadmiernym i długim oziębianiu ciała następowało po opuszczeniu wanny dalsze opadanie temperatury ciała w ciągu 20—30 minut; następnie zaś przywrócenie normalnej temperatury odbywało się bardzo powoli (kilka godzin). Badane osoby przy tym odczuwały duże zmęczenie i nastrój ich był nieco przygnębiony.

Największy spadek temperatury (do 35°) zaznaczył się po 10—20 minutach po opuszczeniu wanny (w łóżku). Obniżenie temperatury odbywa się mniej-więcej równobieżnie we wszystkich okolicach ciała, jednak części obwodowe wykazują temperaturę niższą, dalej, po 20—30 min., temperatura obwodu wyrównywa się z centralną, ale obie pozostają na niskim poziomie jeszcze długi czas.

Największe obniżenie temperatury stwierdzono na dłoniach i stopie. Temperatura skóry na czole i piersi przywracała do normy szybko.

Równobieżność zmian temperatury w różnych okolicach ciała wyklucza występowanie ewentualnego zjawiska zbierania się całej ilości krwi do części centralnych ciała, celem utrzymania tam temperatury stałej.

Produkcja cieplna i po opuszczeniu wanny pozostawała podwyższoną jeszcze dłuższy czas (do 60 min.). Zużycie tlenu przeważnie po 1 godz. wracało do normy. Puls był zahamowany (do 48—52 uderzeń na minutę). Przy pozostawieniu badanego bez ubrania, w pozycji sto-

jącej, zużycie tlenu w końcu godziny po wyjściu z wanny nie wracało jeszcze do normy i temperatura ciała powracała powolniej niż w łóżku.

III. *Wpływ pracy mięśniowej na hipotermiczną reakcję ciała.*

Pracę zastosowano w celu zbadania stopnia trwałości stanu hipotermii po opuszczeniu zimnej wody. Wykonywano kolejne podnoszenie się na stołek (50 cm wysokości) i podnoszenie obu rękami ciężaru (11,2 kg). Już po 10 minutach pracy zaczyna się szybkie przywrócenie temperatury ciała i do końca pracy (40—45 min.) temperatura zbliża się do poziomu normalnego. Całkowitego ustąpienia hipotermii jednak jeszcze nie osiągano w tym czasie i przy tym nasileniu pracy.

Zużycie tlenu podczas pracy dochodziło do 1,5 litrów/min. Więc na skutek wzmożonej produkcji ciepła w czasie pracy hipotermię zwalcza się skutecznie.

Wzmożony przy pracy krwiobieg również prędko przywracał do normy i puls.

IV. *Wpływ gorącej kąpieli (wanny i natrysku) na przebieg hipotermii.*

Natrysk (43^0) w ciągu 10 min. prawie usuwa hipotermię. Wanna (43^0) w ciągu 10 minut okazała się niewystarczającą i potrzeba było 25 min. jej działania, więc natrysk 10 min. dawał efekt równy efektowi wanny 25 min., na skutek mechanicznych podrażnień skóry natryskiem.

Jak okazało się, gorąca woda była skuteczniejszą od pracy mięśniowej w usuwaniu hipotermii, z powodu, głównie, rychłego rozszerzenia naczyń periferycznych i utworzenia warunków dobrego funkcjonowania receptorów cieplnych, podrażnienie których jest bodźcem specyficznym centrów termoregulacyjnych.

Produkcja cieplna prędko zmniejszała się i wracała do normy, zużycie tlenu stawało się normalnym.

V. *Wpływ gorącej herbaty i alkoholu na przebieg hipotermii.*

Często się posługuje piciem gorących napojów w celu ogrzania się. Jednak zachodzi wtedy w istocie dostarczanie ciepła tylko żołądkowi i jelitom, ilość ciepła w ten sposób dostarczana organizmowi jest bardzo mała, efekt zaś polega na odruchowej reakcji organizmu, wywołującej rozszerzenie naczyń skóry.

Badanym podawano gorącą mocną herbatę (700 cm^3) z cukrem (80 g) i chlebem; w niektórych wypadkach dodawano jeszcze kofeiny (cofeini natr. salic. 0,2 g). Efekt był niedostateczny (również i przy kofeinie). Jedynie subiektywnie wywoływał napój gorący poczucie ogrzania się na skutek wzmożonego krwiobiegu i rozszerzenia naczyń obwodowych, hipotermia zaś trwała nadal. Alkohol zastosowano z tego względu, że powoduje on szybkie rozszerzenie naczyń i przyśpieszenie krwiobiegu. Badanym podawano po 9 min. od opuszczenia zimnej wanny po 100 cm^3 alkoholu 96^0, rozwodnionego do objętości szklanki. Efekt okazał się nawet ujemny — hipotermia ustępowała znacznie trudniej, niż przy pozostawieniu badanego w łóżku bez napojów: w ciągu godziny po opuszczeniu wanny temperatura utrzymywała się prawie na poziomie, jaki był po wyjściu z wanny (we wszystkich okolicach ciała). Pewnie zachodzi to na skutek zwiększonej straty ciepła z przyczyny rozszerzenia naczyń skórnych wywołanych zużyciem alkoholu, podczas gdy produkcja ciepła tylko nieznacznie się zwiększała.

Możliwe, że ujemne działanie alkoholu polega na obniżeniu czułości centrów termoregulacji.

VI. *Wpływ poprzedzającego wysiłku fizycznego na reakcję organizmu ludzkiego przy następnym nadmiernym oziębieniu ciała.*

Ponieważ podczas pracy podwyższa się produkcja cieplna i następuje przegrzanie organizmu i podwyższenie temperatury ciała (hipertermia), chodziło więc o zbadanie, jak przebiega hipotermiczna reakcja po uprzednim stanie hipertermii.

Stosowano w ciągu 15 minut pracę fizyczną, polegającą na kolejnym podnoszeniu ciężaru i podnoszeniu się na ławkę. Zachodziło przy tym podwyższenie temperatury przekraczające 0,5^0. Przy pogrążeniu do zimnej wody (12^0) po tej pracy zjawiska oziębienia występowały z pewnym opóźnieniem (dopiero po 15 minutach), dalszy zaś bieg oziębienia był gwałtowny. Po opuszczeniu zimnej wanny, w łóżku poczucie zimna i dreszcze nie ustępowały w ciągu 25 minut. Zaznaczyła się duża stabilność temperatury na niskim poziomie przez długi czas.

Puls przyspieszony przez pracę (do 120 uderzeń na min.), podczas przebywania w wannie pozostawał nadal wyżej normalnego (80 uderzeń na min.), po wyjściu zaś z wanny następowało znaczne zahamowanie, dochodzące w końcu godziny do 48—52 uderzeń, podczas gdy w doświadczeniach nie poprzedzonych pracą następował już powrót pulsu do normy.

W czasie pracy zużycie tlenu dochodziło do 1½ l. na minutę, w wannie w pierwszych 10 min. było niższe niż w doświadczeniach bez pracy, po czym wyrównywało się, po opuszczeniu zaś wanny pozostawało długo podwyższone i nie wracało do normy do końca godziny.

Pomimo więc wzmożonej produkcji cieplnej temperatura ciała pozostawała obniżoną. Według autorów, być to może w związku z obniżeniem czułości centrów termoregulacyjnych dzięki poprzedzającej hipertermii.

VII. *Wpływ poprzedzającej wanny gorącej na reakcję organizmu przy następnym oziębieniu.*

Wobec tego, że przy poprzedzającej pracy wchodzi w grę stan hipertermii i stan zmęczenia, chodziło o wyeliminowanie czynnika zmęczenia i w tym celu zastosowano tylko gorącą wannę (42^0). W ciągu 10 min. osiągnięto podwyższenie temperatury ciała (0,5—1^0), równe podwyższeniu jej przy pracy. W zimnej wodzie objawy oziębienia wystąpiły dopiero po 17—18 min. Bieg krzywej temperatury w ogólnym zgadzał się z krzywą przy pracy, jak w wannie tak i po opuszczeniu jej.

Produkcja ciepła w wannie zimnej i po jej opuszczeniu była mniejszą niż w innych doświadczeniach.

VIII. *Wpływ gwałtownej zmiany temperatury otoczenia na organizm ludzki.*

W szeregu doświadczeń zimną wanną jak poprzedzała, tak i następowała po niej praca fizyczna. Przebieg hipotermii przy tym był znacznie złagodzony i temperatura ciała nie opadała poniżej 36^0, jednak całkowitego przywrócenia temperatury do normy w końcu godziny nie osiągano jeszcze. Zużycie tlenu sięgało prawie 2 litry na min. i łagodzenie hipotermii odbywało się kosztem bardzo wzmożonej produkcji ciepła. Nie było również i zahamowania tętna.

W celu wykazania wpływu ostrych zmian temperatury otoczenia (bez pracy) badane osoby umieszczano na 10 min. w gorącej wannie (43^0), dalej w zimnej (12^0) na 20 minut i znów w gorącej na 10 min. Temperatura ciała prawie całkowicie wracała do normy już po wyjściu z gorącej wanny i hipotermia prawie znikała.
Produkcja cieplna była stosunkowo mała. Puls nie był zahamowany.

Wnioski, wynikające z pracy:

1) Gwałtowne oziębienie ciała przy przebywaniu w zimnej wannie (12^0 C) w ciągu 20 min. wywołuje dłuższy stan

hipotermii, charakteryzujący się znacznym obniżeniem temperatury ciała po wyjściu z wanny (w ciągu 10—20 min.) i zbyt powolnym przywróceniem jej do normy (do 5—8 godzin). Takie obniżenie temperatury odbywa się jednakowo, równobieżnie we wszystkich okolicach ciała. Produkcja cieplna po opuszczeniu wanny zimnej pozostaje zwiększoną i powraca do normy stopniowo w ciągu godziny, jednak temperatura ciała pozostaje nadal obniżoną. Puls w okresie hipotermii wykazuje ostre zahamowanie.

2) Hipotermia, jako następstwo przebywania w niskiej temperaturze, odznaczała się szczególną trwałością. Ogrzanie w łóżku i gorące napoje wpływają tylko nieznacznie na przywrócenie normalnej temperatury i tylko natężona praca mięśniowa i gorący natrysk szybko likwidują hipotermię. Natomiast spożycie alkoholu zaostrza przebieg hipotermii.

3) Równobieżność krzywych temperatury w różnych okolicach ciała wskazuje na to, że do wytłumaczenia hipotermicznej reakcji po oziębieniu nie wystarczą zmiany w krążeniu, związane z odbywającym się wtedy nowym podziałem krwi. Uporczywą trwałość hipotermii tłumaczą autorowie obniżeniem wrażliwości centrów termoregulacyjnych na skutek działania gwałtownego oziębienia ciała.

4) Poprzedzająca praca fizyczna i stan hipertermii, wywołany gorącą wanną, nie stanowią przeszkody u osób trenowanych do następnego zanurzenia do wody zimnej. Gwałtowna zmiana temperatury otoczenia nie miała w doświadczeniach z osobnikami wytrenowanymi żadnych następstw chorobowych o charakterze przeziębienia się.

D-r K. Babenko.

F r i e d l P f e i f e r. *Podstawy nauki narciarstwa.* Autor w artykule „Grundsätzliches zum Skiunterricht". Deutsche Sportlehrer Zeitung — Dezemberg 1936 r.) broni postulatów wysuwanych ostatnio przez Niem. Zw. Naucz. Gimn. i Sportów, który wydał „Zasady jazdy na nartach". Po ukazaniu się wym. wydawnictwa słyszało się zaznacza autor szemrania z powodu pojawienia się jeszcze jednej metody.

Zasady tam podane, nie mają być zdaniem autora „receptą z książki do gotowania" dla myślowo leniwych nauczycieli narciarstwa, lecz przeciwnie, mają go uchronić od podawania stereotypowych komend. Jeżeli rolę nauczyciela ogranicza się do bezmyślnego podawania komend, wtenczas z powodzeniem możnaby go zastąpić przez odpowiednio nagraną płytę gramofonową.

Nauczyciel musi sam dobrze jeździć, gdyż tylko własne przeżycia i doświadczenie umożliwią mu osiągnięcie odpowiedniej podstawy, na której ugruntuje swoje nauczanie.

Jeżeli nauka ma wydać rezultaty, to nauczyciel musi z siebie dać wszystko, by każdemu uczniowi pomóc, co wymaga nadzwyczajnego zmysłu obserwacyjnego i daru wczuwania się w istotę danego ruchu.

Nie można i nie wolno stosować dla wszystkich jednego szablonu; często jednemu uczniowi należy zalecać to, co u innego się zwalcza. Cel, do którego się zdąża jest jasny, jednak droga do niego wiodąca jest różna.

Nauczyciel musi odróżniać własną przyjemność jaką mu daje narciarstwo od nauczania, które wymaga od niego wielu wyrzeczeń. Rzadko kto z licznej rzeszy nauczycieli będzie w tym szczęśliwym położeniu, że będzie szkolił zaawansowanych. Przeważnie rola jego ograniczy się do wpojenia więcej lub mniej uzdolnionym początkującym, podstaw narciarstwa, które powinien tak podać, by umożliwić uczniowi dalsze szkolenie.

Już w pierwszym dniu po objęciu kursu nauczyciel musi sobie doskonale zdać sprawę z celu do którego zmierza i stosownie do tego ułożyć rozkład zajęć. Idealnym celem zarówno dla nauczyciela jak i dla ucznia będzie oczywiście opanowanie techniki równoległych nart. Mimo to, że nauczyciel daje przeważnie tylko podstawy pierwszych łuków i ćwiczenia pomocnicze może to jednak w takiej formie uczynić, by ułatwić uczniowi dalszą naukę. Przejście z jazdy łukami do równoległego prowadzenia nart musi być łatwym.

Jazda łukami z jej pomocami oporowymi jest podstawą jazdy na nartach, z których nawet najlepszy zawodnik nie zrezygnuje. Wszystko jednak należy prowadzić z umiarem i rozumnie. Również w technice łuków oporowych można przez dobrze obmyślane ćwiczenia rozbudzić czucie dla jazdy o nartach równoległych.

Naukę należy oczywiście poprowadzić radośnie, mimo wyżej wspomnianych wyrzeczeń ze strony nauczyciela.

Nie można uczniowi stale udowadniać, że umie niewiele, gdyż wówczas traci on ochotę do nauki. Należy mu stawiać zadania, z których potrafi się wywiązać i które dadzą mu wiarę we własne siły.

W końcu autor zwraca uwagę na jeszcze jedną sprawę. Zdaniem autora pojawiła się moda, kopiowania stylu, jakiegoś sławnego zawodnika, nawet w najdrobniejszych szczegółach — co w rezultacie czyni z narciarza karykaturę.

Większość ludzi naśladuje widziane ruchy, dlatego też nauczyciel sam musi doskonale pokazywać to, czego uczy.

Zadania, które stawiamy uczniowi może nauczyciel ułatwić lub utrudnić zależnie od terenu, jaki wybiera na pole ćwiczeń.

Autor pragnie, by powyższe słowa skłoniły nauczycieli do zastanowienia nad tym, w jaki sposób udoskonalić nauczanie narciarstwa.

K.

E r n s t H e r b e r g, *Naturalny przebieg ruchów techniki zjazdowej.* „Natürliche Bewegungsabläufe der Abfahrerstechnik". Deutsche Sportlehrer Zeitung — Dezemberg 1936

Na wstępie artykułu autor wspomina, że jeszcze niedawno wymyślano dla każdej możliwości sportowej technikę, przefilozofowaną w najdrobniejszych szczegółach. Rozpatrywano szczególiki, zapominając często o istocie danego ruchu.

Podobnie działo się jego zdaniem w narciarstwie. Każdy nauczyciel narciarstwa, rozporządzający pewną dozą przedsiębiorczości i doświadczenia zakładał szkołę, wobec czego namnożyła się moc najrozmaitszych metod. Najwięcej na tym cierpieli zawodnicy. Zastanawiając się, nad metodą, najszybciej prowadzącą do celu, i analizując wszystkie szczególiki, zapominano często, że narciarstwo może dostarczyć również dużo radości.

Wiele czasu stracono na długie i poważne roztrząsanie rzeczy mało istotnych.

Rozwój techniki zjazdowej jest prawie powszechnie znany: z łatwego zjazdu strzałą droga prowadziła przez płużenie i łuki z pługu do łuku z oporu i stąd, dla bardzo zaawasowanych do korony ówczesnego zjazdu, którą była kristiania z oporu. Utalentowany zjazdowiec potrafił zastosować kristianię z oporu podczas zawodów. Obserwacje jednak zjazdowca podczas zawodów wskazywały że wykonywana przez niego kristiania była przeważnie wy-

paczona. Pamiętać o tym, że właśnie w atmosferze walki zapomina się o rzeczach wyuczonych a jeździ się tak, jak na to pozwalają własne siły, wyczucie ruchu i terenu to dochodziło się do wniosku, że technika zjazdu, której hołdowano *nie może być równocześnie techniką o największych możliwościach, najbardziej celową i najnaturalniejszą.* Jest rzeczą dawno stwierdzoną, że ruchy naturalne są zarazem ruchami wydajnymi i estetycznymi.

Naszym celem jest w możliwie jak najkrótszym czasie wypracować technikę szybką, pewną, oszczędzającą siły i dającą się zastosować w każdym śniegu i terenie.

Istotą zjazdu jest i pozostanie zjazd strzałą; technikę wytwarza szybkość. Najważniejszą rolę podczas zjazdu odgrywa praca kolan, wyczuwają one ustawicznie teren, sprężynują i amortyzują. Wprawdzie swoim uczniom należy przedstawić idealny obraz pozycji zjazdowej, lecz nie można od nich wymagać szablonu. Tak jak każdy człowiek posiada swój, tylko jemu właściwy chód, tak też każdy, posiadający naturalne zdolności ruchowe, wykaże swój własny styl już podczas zjazdu strzałą. Najpłynniejsza i najbardziej naturalna zmiana kierunku musi się wyłonić ze zjazdu strzału. Chcąc zmienić kierunek, najprostszym będzie zwrócić cały tułów w nowoobranym kierunku. Celowość wymaga przeniesienia skrętu na narty w chwili nieznacznego uniesienia tułowia, kiedy to narty, sunące tylko lekko po śniegu łatwo wciągnąć w nowy kierunek, nie zmieniając ich równoległeego ustawienia. W ten sposób dochodzimy do techniki równoległych nart. Jedynie podczas gwałtownej zmiany kierunku, lub w ciężkim śniegu, dla zahamowania oporuje się więcej lub mniej widocznie nartą dolną. W tym wypadku można już mówić o kristianii oporowej, której następstwem będzie zjazd śmigiem. Dalsze rozważania, uwzględniające jednak stale naturalne formy ruchu, prowadzą do zupełnego przewrotu dotychczasowego rozwoju techniki zjazdowej.

Od kristianii oporowej dochodzimy do dalszych form ruchu, które są koniecznymi do zwolnienia zjazdu. Ponieważ śnieg stawia przy ewolucjach wykonywanych w wolnym tempie, większy opór, przeto wymagają one większego nakładu sił. Do tego dochodzi konieczność ustawicznego rozkładania ciężaru ciała i oporowania, co w sumie nie bardzo da się pogodzić z naturalnymi formami ruchu. Wykonanie łuku z oporu lub z pługu jest bardzo skomplikowane, jedynie tempo, w jakim się dane ewolucje wykonuje pozwala nawet początkującym opanować narty. Nie można się dziwić, że tysiące początkujących zamęcza się przy oporze i pługu, gdyż kroczą po uciążliwej drodze do celu.

Z drugiej strony nie można od dorosłych wymagać, by rozpoczęli od brawurowej jazdy strzałą, obsuwania się i śmigu. Jednak z młodzieżą należałoby spróbować zacząć łuki i śmigi ze zjazdu strzałą.

Jazda najlepszych nawet narciarzy wskazuje jednak na to, że należy opanować każdą poszczególną fazę techniki zjazdowej, aż do pługu włącznie.

K.

H e i n z K o p p e. *„Mało zdolni".* Der aussichstlose Fall — Deutsche Sportlehrer Zeitung — Dezemberg 1936 roku.

Autor przypomina sobie słowa wypowiedziane kilka lat temu przez austriackiego pionera narciarstwa Bilgeri'ego, że podczas nauczania tak zwa-

nych „tępych“ uczniów poznaje się dobrego nauczyciela. Uwaga ta okazuje się wielką prawdą; porusza ona coprawda rozdział, o którym w pedagogice narciarstwa wspomina się niechętnie, gdyż uważa się za nudne debatować nad mało zdolnymi. Dużo się mówi o ostatnich zdobyczach techniki narciarskiej tak, jakgdyby praca każdego nauczyciela polegała na przygotowaniu olimpijczyków a w najgorszym wypadku na szkoleniu zaawansowanych. Natomiast o podstawach nauki dla początkujących mówi się bardzo mało. Początkującego, nie mającego zadatku na rekordzistę nie bierze się pod uwagę, to też odpowiednio wygląda nauka początkujących. Nauczyciel przeważnie zajmuje się tylko bardziej uzdolnionymi, słabszych pozostawia swemu losowi.

Przeważająca liczba nauczycieli będzie miała do czynienia właśnie z początkującymi, wśród których zawsze znajdzie się pewien procent mało zdolnych. W nauczaniu tych „tępych“ często zawodzą wszystkie środki. To też leży w interesie całego niemieckiego nauczycielstwa jazdy na nartach, więcej wagi przykładać do tego b. istotnego zagadnienia nauczania.

K.

Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

I Zjazd Polskich Lekarzy Sportowych i organizacji „Stowarzyszenia Lek. Sport.”, pod protektoratem gen. Dr. Roupperta St.

W dniach od 10 — 16.II.1937 r. pod protektoratem generała Dr. Roupperta St., odbył się w Worochcie I Zjazd Polskich Lekarzy Sport. połączony z organizacją „Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych“.

W Zjeździe wzięło udział 62 lekarzy reprezentujących wszystkie dzielnice Polski. 43 lekarzy wzięło udział w kursie narciarskim — zorganizowanym przez Komitet Zjazdowy.

W pierwszym dniu Zjazdu odbyło się zebranie organizacyjne „Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych“, na którym przyjęto statut przedstawiony Zjazdowi przez Komitet Organ. Zjazdu oraz wybrano Zarząd Stowarzyszenia.

Do Zarządu weszli:

Płk. Doc. Dr. Szulc Gustaw, jako przewodniczący oraz ppłk. Doc. Dr. Dybowski Władysław, Dr. Budkiewiczówna Helena, Kpt. Dr. Rettinger Roman, Dr. Majkowski Juliusz, Kpt. Dr. Kochanowski Jerzy, Dr. Luxemburg Stanisław, Dr. Bemski Edward — jako członkowie Zarządu, płk. Dr. Nadolski, ppułk. Dr. Fiumel, kpt. Dr. Krzewiński — jako członkowie Sądu Rozjem., oraz kpt. Dr. Grodzki i Dr. Sidowicz, jako zastępcy. Do komisji rewizyjnej wybrano: Doc. Dra Przesmyckiego, kpt. Dra Ziębę i Dr. Zabawską-Domosławską.

Na wniosek Zarządu — I. Zjazd Lekarzy Sportowych uchwalił przez aklamację — przyznanie członkostwa honorowego „S.L.S.“ protektorowi Zjazdu gen. Dr. Rouppertowi Stanisławowi.

Następnie uchwalono wysokość wpisowego do „S. L. S.“ na 1 zł. i wysokość rocznej wkładki na 6 zł. Uchwalono jako miejsce następnego Zjazdu — Warszawę.

Wysunięto następujące dezyderaty do załatwienia Zarządowi:

1) wystaranie się o bilety wolnego wstępu na imprezy sportowe odbywające się w kraju dla członków „S. L. S." (P.U.W.F. i P.W.),
2) załatwienie sprawy pisma fachowego dla lekarzy sportowych (Rada Nauk. WF.),
3) uregulowanie sprawy obsady lekarskiej obozów, kursów i t. d. — pełnowartościowymi lekarzami sportowymi (P.U.W.F. i P.W.).
4) ułożenie i zrealizowanie budżetu „S. L. S." na okres 1937/38
5) sprawę zniżek kolejowych na II Zjazd Lek. Sport.

W drugim i w trzecim dniu Zjazdu odbyły się posiedzenia naukowe, w czasie których wygłoszono 13 referatów:

1) gen. Dr Rouppert Stanisław — kontrola wagi, jako metoda oznaczania sprawności marszowej.
2) Dr Bobkowska-Czerwińska H. — Odżywianie, a sport.
3) Kpt. Dr Rettinger Roman — Organizacja opieki lek. w sporcie.
4) Dr Majkowski Juliusz — Poradnictwo społ.-lek. w Warszawie.
5) Ppłk. Dr. Fiumel Antoni—Wpływ sportu narciarskiego na gotowość psychiczną i fizyczną lotnika.
6) Dr Sidorowicz Wacław — Odporność sportowców.
7) Kpt. Dr Krzewiński Ludwik — Toksykologia w sporcie.
8) Ppłk. Doc. Dr Dybowski Wład. — Podstawy rozpoznania stanu zaprawy.
9) Dr Lankosz Jan — Studia nad sportową elektrokordiografią, cz. I. „Narciarze".
10) Dr Bobkowska-Czerwińska H. — Wpływ ćwiczeń fizycznych na zaburzenia serca.
11) Dr Rubinrot Stanisław — Sport kolarski, jako metoda lecznicza.
12) Kpt. Dr Zięba Władysław—Nadciśnienie tętnicze u młodzieży sportującej.
13) Dr Rużyczner Adam — Podstawy naukowe, leczniczej kultury fizycznej.

Dr. R.

Sprawozdanie z XXV Zjazdu Sekcji W. F. przy Okręgu Pozn.-Pom. T. N. S. W., oraz Oddziału Pozn. Polskiego Tow. Hig., ze współudziałem Koła Wychowawców Fizycznych Studium W. F. U. P., który odbył się dnia 5. XII. 36. o godz. 12-ej.

Obecnych osób 53. Przewodnicząca zebrania p. instr. H. P i g o n i ó w n a. Po zagajeniu wygłasza referat p. dr. M. D e ż y n a na temat: „Ćwiczenia cielesne a wydolność narządów rozrodczych kobiety".

Na wstępie referentka rozpatruje wpływ ćwiczeń cielesnych na rozwój i czynność narządów ustroju kobiety, biorących pośrednio lub bezpośrednio udział w funkcji rozrodczej, po czym przechodzi do omawiania wyniku ankiety, zebranej od studentek i absolwentek Studium W. F. U. P. Pytania, zawarte w ankiecie dotyczyły wpływu ćwiczeń cielesnych na przebieg periodu oraz oddziaływania periodu na sprawność. Na ankietę odpowiedziało 71 osób. Na podstawie jej wyników referentka dochodzi do wyników następujących:

1. Wpływ ćwiczeń cielesnych racjo-

nalnych na przebieg periodu istnieje niewątpliwie przeważnie w sensie dodatnim, regulując cykl menstruacyjny, zmniejszając bolesność, rzadziej skracając czas krwawienia i zmniejszając krwawienie.

2. Wpływ ujemny obiawił się stosunkowo rzadko. Rolę odgrywały wtedy zwykle czynniki inne, jak. zmęczenie, przepracowanie, przeziębienie, przegrzanie.

3. Najgorzej znosiły studentki obozy i kursy, ze względu na zmianę warunków życia oraz bardzo intensywne ćwiczenia i niemożność większego stopniowania ćwiczeń.

4. Nie stwierdzono żadnych uszkodzeń narządów rozrodczych wskutek ćwiczeń w czasie periodu.

5. Sprawność fizyczna w czasie periodu na ogół była mało upośledzona.

Sprawność dobrą stwierdzono podczas ćwiczeń krótkotrwałych, złą podcza ćwiczeń trwałych.

6. Z powodu bardzo indywidualnej reakcji poszczególnych osób na te same czynniki i ze względu na to, że indywidualizacja podczas ćwiczeń ruchowych jest b. utrudniona zmuszanie do ćwiczeń nawet racjonalnych w czasie periodu jest niewskazane.

Po referacie odbyła się dyskusja, w której brały udział panie: Donhoeffnerówna, Pigoniówna, Piskorska, Sikorska, Zachertówna.

Po 10-minutowej przerwie, przewodnictwo obiął p. inż. Sikorski, po czym wygłosiła referat p. Pigoniówna pod tytułem: „Organizacje młodzieży wśród Polonii amerykańskiej". Referentka na wstępie podaje genezę związków młodzieży wśród Polonii amerykańskiej, mianowicie: Pierwszą instytucją społeczną na wychodźtwie była parafia, do której każdy przybywający robotnik należał. Poza tym żywioł emigracyjny skupiał się w stowarzyszeniach asekuracyjnych w celach samopomocowych. Najstarszym takim związkiem jest „Zjednoczenie Polsko - Rzymsko-katolickie", łączące się z życiem parafii. Pracą ideową tego związku było i jest zespolenie całego wychodźtwa i potrzymywanie ducha narodowego i religijnego. Liczy 2000 członków.

Drugim takim związkiem jest „Związek Narodowy Polski", pierwszy co do znaczenia, liczby i majątku. Z. N. P. dużą wagę przywiązuje do działalności oświatowej wśród wychodźtwa, utrzymuje 120 szkół parafialnych, 1 średnią i 1 zawodową, których głównym zadaniem jest ugruntowanie polskości.

Organizacją tężyzny fizycznej o czynnej myśli wyzwolenia Ojczyzny był „Sokół", który przystosował się do warunków powojennych, stając się organizacją ubezpieczeniową.

Związków o podobnym charakterze jest wśród Polonii 18. Z nich na uwagę zasługują: „Federacja", „Unia", „Synowie Polski" i „Córy Zjednoczenia". Poza tym istnieje „Związek Polek" — jedyna organizacja kobieca, prowadzona bardzo ambitnie, o głębokim podkładzie idełowym polskim. Ambicją każdego związku jest pozyskanie dla siebie jak największej liczby członków. Skutkiem zamknięcia imigracji, wszystkie związki stanęły wobec możliwości likwidacji. By tego uniknąć, wprowadził Z. N. P. ubezpieczenie małoletnich, dając młodzieży zainteresowanie ideowe przez wprowadzenie harcerstwa. Ruch ten obudził olbrzymie zainteresowanie i ściągnął do Z. N. P. szeregi młodzieży. Inne organizacje pomysł ten podjęły i obecnie prawie wszystkie organizacje mają swoje harcerstwo o swoistym

programie i umundurowaniu związku. Harcerstwo zatem nie jest jednolitym związkiem, nie pozostaje też w żadnej zależności do skautingu amerykańskiego.

Na zakończenie referentka apeluje do nawiązania korespondencji z młodzieżą amerykańską. Polaków w Ameryce jest 5 milionów i już samą liczbą mogą uzyskać wpływ na rządy, jak i szerzyć propagandę Polski. Można także czerpać korzyści ze względów ekonomicznych, bo można tam znaleźć rynek zbytu dla naszych wyrobów, zwłaszcza ludowych.

Po wygłoszonym referacie p. wizyt. płk. S i k o r s k i solwuje posiedzenie.

A. Rewolińska.
sekret. Koła W.F. St.W.P.

Posiedzenie lekarzy szkół warszawskich w dn. 19 listopada 1936 r.

Przewodniczący, dr Mitkiewicz, złożył krótkie sprawozdanie z 3-go międzynarodowego kongresu szkół na wolnym powietrzu, który się odbył w lipcu w Bielefeldzie i Hanowerze, po czym doc. dr. F. P r z e s m y c k i z r e f e r o w a ł o b e c n y s t a n z a g a d n i e n i a s z c z e p i e ń o c h r o n n y c h p r z e c i w k o b ł o n i c y i d u r o w i b r z u s z n e m u.

Prelegent zaznaczył, że szczepienia są poważną bronią w walce z tymi chorobami. Na zasadzie badań, przeprowadzonych w różnych miejscowościach zachorowalność na błonicę wśród dzieci szczepionych jest 3 do 4 razy mniejsza, śmiertelność od 10 do 12 razy mniejsza, niż wśród dzieci nie szczepionych. Ministerstwo Opieki Społecznej (Departament Służby Zdrowia) wydało na podstawie tych badań rozporządzenie o obowiązkowym szczepieniu dzieciom błonicy w miejscowościach o dużym jej nasileniu.

W bieżącym roku zostały przeszczepione w województwie łódzkim wszystkie dzieci od 1 do 10 roku życia.

Szczepienia przeciwdurowe dają również wyniki zadowalające, zmniejszając w wybitny sposób zachorowalność.

Prelegent radzi, aby wszystkie dzieci, wyjeżdżające na obozy, kolonie, nawet na letniska do miejscowości niepewnych pod względem duru brzusznego, były obowiązkowo szczepione.

W dyskusji drdr Sokal, Surawska, Niwiński i inni podnosili pewne trudności, związane z masowym szczepieniem duru brzusznego. Bolesność przy zastrzyknięciu, pewne objawy poszczepienne, jak bolesność, obrzęk, stan gorączkowy itp. dolegliwości nie sprzyjają propagandzie szczepień. Poza tym także koniec roku szkolnego nie jest odpowiednią porą dla takiego szczepienia, konieczność corocznego doszczepiania osłabia popularność tego zabiegu na terenie szkolnym

Posiedzenie lekarzy szkół warszawskich w dn. 17. XII. 1936 r.

Na wstępie przewodniczący, dr. K. M i t k i e w i c z, spytał obecnych o obserwacje co do nasilenia chorób zakaźnych w szkołach. Zebrani stwierdzili, że epidemia odry i płonicy ustępuje, natomiast dużo spotyka się przypadków anginy, a stosunkowo mało grypy. Następnie przewodniczący porusza sprawę używania krytych basenów kąpielowych przez młodzież szkolną, informu-

jąc się, czy nie było jakich zachorowań lub dolegliwości, które możnaby przypisać działaniu zanieczyszczonej lub przechlorowanej wody w basenach. Obecni lekarze nie stwierdzili jakiegokolwiek ujemnego działania kąpieli w basenach.

Następnie dr. Wanda Czarnocka-Karpińska wygłosiła referat p. t. „Stan zdrowia i budowy młodzieży, zgłaszającej się do Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego im. J. Piłsudskiego na Bielanach", na podstawie wyników badań Komisji Eliminacyjnej w latach 1929 - 36. Ilość zbadanych wynosi przeszło 1200 osób. Studia w C.I.W.F. wymagają intensywnej pracy umysłowej i fizycznej, wobec tego Komisja Eliminacyjna usiłuje wybrać z pośród kandydatów najlepszych pod względem zdrowotności oraz sprawności zarówno fizycznej jak i umysłowej. Praktyka jednak wykazała, że stan ogólny zdrowia zgłaszającej się młodzieży jest niezadawalający i że stan ten z każdym rokiem się pogarsza; dotyczy to zwłaszcza młodzieży żeńskiej.

Pomimo, że naogół stwierdza się u kandydatów wzrost, ciężar ciała i obwód klatki piersiowej większe od przeciętnych norm, — wyniki badań Komisji Lekarskiej (składającej się z 7 specjalistów) — uwidocznione na wykresach, stwierdzają coraz mniejszy odsetek osób o budowie dobrej, mocnej, coraz więcej osób o budowie średniej lub złej. Wyraża się to w zmianach kręgosłupa, gorszej postawie, zmianach w stawach (wiotkie, zniekształcone) i wadliwej budowie stopy. Specjalną uwagę zwraca fatalny stan uzębienia, stale pogarszający się. Uzębienie prawidłowe wykazuje zaledwie 4% kandydatek i 5,5$^0/_0$ kandydatów. Ogólnie daje się zauważyć; że selekcja kandydatek i kandydatów do C.I.W.F. daje pierwszeństwo typom konstytucjonalnym leptosomatycznym o budowie ciała wąskiej i długiej. Poza tym wśród mężczyzn spotykamy często budowę ciała typu atletycznego (24$^0/_0$) o szerokich barkach, silnym umięśnieniu i silnie rozwiniętym kośćcu. Wśród kobiet czysty typ atletyczny spotykany jest bardzo rzadko (3,7$^0/_0$), większy za to w porównaniu z grupą męską znajdujemy odsetek typu pyknicznego (11,5$^0/_0$), jak również jego połączeń z innymi typami budowy.

Badania narządów wewnętrznych wykazały zmiany swoiste w płucach u 7$^0/_0$ zgłaszający się kobiet i u 3$^0/_0$ mężczyzn, wady organiczne serca u 4$^0/_0$ kobiet i 2$^0/_0$ mężczyzn. Zaburzenia czynnościowe serca stwierdzone były u 28$^0/_0$ kandydatek, przy czym zaobserwowano, że ilość kobiet z tego rodzaju zaburzeniami stale wzrasta, gdy jednocześnie wśród kandydatów stwierdzono 39$^0/_0$ zaburzeń, jednak z każdym rokiem zgłasza się coraz więcej osób z narządem krążenia bez zmian. Prawidłowe ciśnienie krwi stwierdzono u 74$^0/_0$ mężczyzn i 70$^0/_0$ kobiet, przy tym podciśnienie stwierdza się częściej wśród kobiet (25$^0/_0$), nadciśnienie zaś u mężczyn (20$^0/_0$). Badania rentgenologiczne wykazują często powiększenie wymiarów serca u kandydatów, u kandydatek zaś serca małe.

Stosunkowo najlepiej przedstawia się stan zdrowotny zgłaszającej się młodzieży z punktu widzenia badań laryngologicznych. Odsetek przyjętych kandydatek bez wad i zmian chorobowych wynosi przeciętnie 87$^0/_0$, kandydatów 90$^0/_0$. Gorsze wyniki dają badania okulistyczne: stwierdzają one wzrok prawidłowy u 57$^0/_0$ przyjętych kobiet i 63$^0/_0$ przyjętych mężczyn.

W dyskusji zabierali głos: dr. Mitkiewicz, poruszając zagadnienie płaskiej

stopy; dr. Surawska, podnosząc sprawę tak obecnie często obserwowanych zmian czynnościowych serca, które mogłyby być odniesione na karb zbyt trudnych ćwiczeń cielesnych dla dziewcząt; dr. Sałamańczuk, dr. Bogdanowicz, dr. Cieszyński i dr. Święcki — poruszają między innymi sprawę zwolnień od cwiczeń cielesnych i zapytują, czy dużo słuchaczy zgłasza się o zwolnienie i czy lekarze Instytutu stosują te zwolnienia dość liberalnie.

W odpowiedzi prelegentka zaznaczyła, że zbieranie materiału dla zagadnień zmian stopy, wogóle narządu ruchu i kośćca odbywa się pod kierunkiem prof. dr. Wojciechowskiego. Co do zwolnień — wyjaśnia, że wszystkie zwolnienia od zajęć praktycznych i teoretycznych, spowodowane nieodpowiednim stanem zdrowia, kontrolowane są i uzależnione od decyzji lekarzy; że frekwencja na ćwiczeniach oddziału żeńskiego jest mniejsza niż oddziału męskiego (gdzie waha się od 90 — 100%), co jest zrozumiałym, bo na oddziale żeńskim nie stosuje się przymusu ćwiczenia w okresie miesiączki i większość słuchaczek wtedy nie ćwiczy.

Kronika.

Nowy skład Rady Naukowej W. F.

Dotychczasowa kandencja Rady Naukowej Wychowania Fizycznego wygasła z dniem 31 grudnia 1936 r., wobec czego na podstawie rozporządzenia Rady Ministrów z dn. 28.I.1927 r. (Monitor Polski Nr. 26/27 poz. 59) — Pan Minister Spraw Wojskowych w porozumieniu z Ministrem Spraw Wewnętrznych oraz Ministrem W. R. i O. P. ogłosił na dwulecie 1937 i 1938 r. skład Rady następujący:

Członkowie z urzędu.

1. Marszałek Edward Śmigły-Rydz — przewodniczący Rady Naukowej.

2. Gen. bryg. Stanisław Rouppert — wiceprzewodniczący Rady Naukowej.

3. Wiceminister Opieki Społecznej dr Eug. Piestrzyński.

4. Dyr. Państw. Urz. W. F. i P W. gen. bryg. Józef Olszyna - Wilczyński.

5. Naczelnik Wydz. Wychowania w Min. W. R. i O. P. Adam Dobrodzicki.

Członkowie z nominacji.

6. Kurator Wiktor Ambroziewicz, 7. Wiceminister inż. Aleksander Bobkowski, 8. Prof. dr Stanisław Ciechanowski, 9. Doc. dr Edward Czarnecki, 10. Dr Wanda Czarnocka — Karpińska, 11. Ppłk. doc. dr Władysław Dybowski, 12. Płk. dr Zygmunt Gilewicz, 13. Gen. bryg. dr Stefan Hubicki, 14. Prof. dr Mieczysław Michałowicz, 15. Ppłk. doc. dr Włodzimierz Missiuro, 16. Red. Kazimiera Muszałówna, 17. Doc. dr Jan Mydlarski, 18. Wiz. Helena Olszewska, 19. Prof. dr Eugeniusz Piasecki, 20. doc. dr Eleonora Reicherówna, 21. Wiz. Walerian Sikorski, 22. Doc. dr Gustaw Szulc, 23, Dr Maria Uklejska, 24. Minister Juliusz Ulrych, 25. Wiz. Zygmunt Wyrobek.

Funkcje sekretarza Rady Naukowej na okres nowej kadencji (1.I.1937 — 31.XII.1938 r.) Pan Minister Spraw Wojskowych powierzył Red. K. Muszałównie.

Nowymi członkami z nominacji są: kurator W. Ambroziewicz, dr. Wł. Misiuro, dr. J Mydlarski i dr. E. Reicherówna.

XV Zjazd Lekarzy i Przyrodników Polskich odbędzie się we Lwowie w dniach 4 — 7 lipca 1937 r. pod protektoratem Pana Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Prof. Dra Ignacego Mościckiego. Komitet Organizacyjny Zjazdu ukonstytuował się w następującym składzie: przewodniczący. prof. dr. *R. Rencki*, zastępca: prof. dr. *D. Szymkiewicz*, sekretarz generalny dla nauk lek.: prof. dr. *W. Koskowski*, sekr. gen. dla nauk przyr.: prof. dr. *M. Kamieński*, *skarbnik:* prof. dr. *A. Zakrzewski*, sekretarz: dr. *J. Papierowski*. Gospodarz sekcji 22. (chirurgii): prof. dr. *T. Ostrowski*. Komitet Organizacyjny ustalił termin zgłaszania referatów do dnia 1. IV. 37., a termin zgłaszania uczestników Zjazdu do dnia 15. VI. 37 r. Szczegółowy wykaz tematów będzie podany później.

Szkolenie lekarzy Ośrodków Zdrowia. W czasie od 5 kwietnia do 1 maja 1937 r. odbędzie się w Państwowej Szkole Higieny, z inicjatywy Ministerstwa Opieki Społecznej, IX-y kurs dla lekarzy Ośrodka Zdrowia.

Ministerstwo Opieki Społecznej ze względu na ważność zagadnienia, jakie stanowi prawidłowa organizacja i działalność Ośrodków Zdrowia i konieczność posiadania odpowiednio przeszkolonego personelu lekarskiego, pragnie zainteresować powyższym kursem wszystkich lekarzy, a w szczególności lekarzy, którzy bądź już pracują w Ośrodkach Zdrowia, bądź też chcą się zapoznać z tym działem pracy, w celu objęcia w przyszłości stanowisk lekarzy Ośrodków Zdrowia.

W celu ułatwienia lekarzom pracującym już w Ośrodkach Zdrowia przybycia na kurs, Państwowa Szkoła Higieny będzie mogła, z funduszów Ministerstwa, przyznać pewną liczbę stypendiów, w wysokości nieprzekraczającej 100 zł. na osobę. Zgłoszenia na kurs oraz podanie o stypendium z poparciem właściwej władzy, kandydaci winni wnosić do Państwowej Szkoły Higieny, ul. Chocimska 24 w Warszawie, *do dnia 15 marca 1937 r.*

Do podania należy dołączyć: a) krótki życiorys, b) poświadczenie stwierdzające charakter zajmowanego stanowiska w Ośrodku Zdrowia.

Wpisowe na kurs wynosi 4 zł. Uczestnikom kursu zarezerwowane będą pomieszczenia w Bursie Państwowej Szkoły Higieny, gdzie koszt pobytu wraz z utrzymaniem wyniesie 4 zł. dziennie od osoby. W zgłoszeniu na kurs należy zaznaczyć, czy kandydat zamierza korzystać z bursy.

Międzynarodowy Kongres Medycyny Szkolnej w Paryżu w dniach od 1—3.VII.1937 r.

W ramach „Międzynarodowych Dni Zdrowia Publicznego" (Journées internationales de la Santé publique) w Paryżu odbędzie się „Międzynarodowy Kongres Medycyny Szkolnej" (Congrès international de Médecine Scolaire), dostępny dla lekarzy, interesujących się zagadnieniami lekarskiego nadzoru szkolnego.

Porządek obrad obejmuje trzy kwestie:

1) Stosunek lekarzy szkolnych do nauczycieli i rodziców,

2) Konsekwencje społeczne nadzoru lekarskiego w szkołach,

3) Wychowanie fizyczne w szkołach powszechnych,

Zainteresowanych, pragnących wygłosić komunikaty na kongresie prosi Komitet o możliwie szybkie zgłoszenie obranych tematów.

W skład Komitetu Organizacyjnego wchodzą: Przewodniczący honorowy; Dr. Harvier, prof. wydz. lek.; przewodniczący: Dr. Moulin; wice-przewodniczący. Dr., dr. Laufer, Noir i Fouineau; sekretarze generalni: Dr. Dufestel, Dr. Grosset (zastępca).

Wpisowe — upoważniające również do udziału w „Międzynarodowych Dniach Zdrowia Publicznego" — wynoszące dla uczestników zjazdu 100 fr., dla ich rodzin, studentów i personelu organizacyj społeczno-lekarskich 50 fr. można przesyłać pod adresem:

Dr. Planson, trésorier, 164, rue de Coircelles, Paris XVII e.

Wpisy przyjmuje: Secrétariat général, 2, rue Chauchat, Paris IX.

Od chwili wpisania się otrzymują członkowie kongresu organ „Dni Zdrowia", — „Hygiène Sociale".

E. P.

(Polonica zagranicą).

W numerze 7-ym r. 1936 „La Méd. Scolaire' ukazało się obszerne streszczenie pracy. J. M y d l a r s k i e g o — „Sprawność fizyczna młodzieży polskiej", Warszawa, 1934.

Autor streszczenia podkreśla staranność, z jaką Polacy oddają się studiom, poświęconym rozwojowi dziecka i szukają środków zapobiegania brakom organizmu.

Dział „Revue de la Presse" numeru 9-go „La Méd. Scol." podaje notatki o ukazaniu się w „Wych. Fiz." prac: Prof. G ą d z i k i e w i c z a — ‚‚Projekt organizacji szkół z punktu widzenia opieki higieniczno-lekarskiej", B. Z a w a d z k i e g o — „Dalsze poszukiwania, dotyczące rozwoju ruchów dziecka", B. S k e r l j a — „Dobór kobiet do studiów wychowania fizycznego" W. C z a r n o c k i e j - K a r p i ń s k i e j — „Obserwacje na oddziale żeńskim dwuletniego studium C.I.W.F'u," A. K e l u s a — „Poglądy teoretyków U. S. A. na zagadnienia społeczne i państwowe i ich znaczenie dla metod i kierunków w wychowaniu fizycznym", W. P r z a n o w s k i e g o — „Wychowanie fizyczne i wychowanie rzemieślniczo-techniczne", A. K a l i n o w s k i e g o — „Tok lekcyjny gimnastyki w świetle najnowszych badań naukowych", — J. S m r e c z y ń s k i e j — „O badaniu hałasu w szkole".

J. W.

Nr. 10 „La Médecine Scolaire" zamieszcza liczbowe dane, dotyczące rozbudowy szkół powszechnych w Polsce.

J. W.

Stan fizyczny dzieci w szkołach londyńskich. „Oświata i Wychowanie" z 10.1936.

Londyn County Council ogłosiła raport szkolnego urzędu zdrowia, gdzie zamieszczone zostały szczegółowe dane, dotyczące odżywiania uczniów londyńskich szkół powszechnych w r. szk. 1935. Według tego sprawozdania, liczebność wspomnianej dziatwy wynosiła 534.611, przeciętna frekwencja 471.342, a liczba dzieci, zbadanych przez lekarza, doszła do 189.203. Z tej gromady przeszło 94% wykazało się zadowalającym odżywieniem w tym u 77% dzieci odżywianie było normalne, a u 17% — wyjątkowo dobre. Pozostałe 5,5% zbadanych uczniów, wykazało patologiczne niedożywienie. Do tych dodatnich wyników, osiągniętych na polu zdrowotności dziecięcej, nie mało przy-

czyniło się bezpłatne rozdawnictwo mleka, które w roku sprawozdawczym wzrosło znakomicie.

Zgodnie z planem pomocy lekarskiej dla dziatwy szkolnej, ustalonym na okres 1935/38, zostały utworzone w Londynie ośrodki odżywiania, które mają badać niedożywianie uczniów i udzielać koniecznej pomocy. Wspomniane ośrodki mają badać również skrupulatnie budżety rodzinne i sposób wychowania dzieci. Dokonywane są również badania słuchu dzieci za pomocą audiometru gramofonowego. W ten sposób zbadano w ciągu roku 28.000 dzieci, z których 7,8% skierowano następnie do otiatry celem dokładnego wykrycia stwierdzonych defektów słuchu.

T. J.

Wszechzwiązkowy Komitet do spraw kultury fizycznej w ZSRR. „Oświata i Wychowanie" z 10.1936.

Komitet Wykonawczy ZSRR i Rada Komisarzy Ludowych ZSRR, mając na względzie coraz większe potrzeby świata pracy w dziedzinie kultury fizycznej i sportu oraz konieczność zarówno fizycznego, jak i zwiększenia kontroli państwa w tym zakresie, postanowiły:

1) utworzyć przy Radzie Komisarzy Ludowych ZSRR Wszechzwiązkowy Komitet Kultury Fizycznej i Sportu, zamiast istniejącej Wszechzwiązkowej Rady Kultury Fizycznej przy Centralnym Komitecie Wykonawczym ZSRR.

2) powierzyć Wszechzwiązkowemu Komitetowi kierownictwo wszystkimi sprawami kultury fizycznej w ZSRR, a w szczególności kontrolę w zakresie przygotowania i przydziału kadr pracowników kultury fizycznej, zużytkowania urządzeń sportowych oraz przydziału całego inwentarza sportowego;

3) utworzyć przy przewodniczącym Wszechzwiązkowego Komitetu Radę, złożoną z przedstawicieli związków zawodowych, wszechzwiązkowego leninowskiego związku komunistycznego młodzieży, amatorskich towarzystw sportowych oraz przedstawicieli republik związkowych;

4) utworzyć komitety do spraw kultury fizycznej i sportu przy radach komisarzy ludowych republik związkowych i autonomicznych, i w miarę potrzeby — przy komitetach wykonawczych lokalnych;

5) przekazać Wszechzwiązkowemu Komitetowi wszystkie sprawy, majątek i środki finansowe zlikwidowanej Rady Kultury Fizycznej;

6) polecić przewodniczącemu Komitetu opracowanie w terminie dziesięciodniowym statutu, który zostanie zatwierdzony przez Radę Komisarzy Ludowych ZSRR.

T. J.

SOMMAIRE.

DZIAŁ SPORTOWY

KPT. JÓZEF BARAN.

Trening zimowy lekkoatlety.

Wielu lekkoatletów opiera swój trening jedynie na pracy w sezonie letnim. Rozpoczyna zaprawę na wiosnę i kończy wczesną jesienią, niekiedy uzupełniając ją dorywczymi ćwiczeniami innych sportów. Zupełna przerwa zimowa jest dla lekkoatlety szkodliwa. Zima ma służyć jako wypoczynek sportowy, osiągany przez zmianę pracy przy obniżeniu jej natężenia i tempa oraz przez uprawianie innych sportów. Wybór ćwiczeń, które mają działanie zastępcze zależy od stopnia usportowienia ogólnego lekkoatlety, a także od tego czy nie są przeciwstawne i szkodliwe dla danej konkurencji. Przeciwstawnymi np. są ćwiczenia siłowe i szybkościowe. Sport zastępczy ma być wypoczynkiem oraz psychiczną i nerwową odnową, ma zapobiec temu by specjalista nie stał się jednostronnym, a dbał o harmonijny rozwój ciała. Wypoczynek całkowity po skończonym sezonie letnim powinien trwać od 4 do 6 tygodni, najlepiej w listopadzie i pierwszej połowie grudnia zależnie od kondycji i formy fizycznej, będącej wynikiem intensywności treningu i ilości odbytych zawodów w sezonie. Za długa przerwa — kilkumiesięczna powoduje obniżenie sprawności ogólnej, a więc mięśni, płuc, serca, powoduje nadmierne wytwarzanie się tkanki tłuszczowej i częściowe obniżenie elastyczności stawów.

Okres zimowej zaprawy będzie miał za zadanie podtrzymanie sprawności płuc, serca, organów trawienia i mięśni. Gimnastyka i sporty uprawiane miarowo bez nadmiernego wysiłku przyczynią się do tego. Przy tym należy zwrócić uwagę na doskonalenie grup mięśniowych i stawów oraz pogłębianie techniki poszczególnych konkurencji, co będzie już tematem z zaprawy specjalnej.

Różnica między ćwiczącym w zimie, a nie prowadzącym zaprawy zaczyna się na wiosnę. Ćwiczący w zimie z wiosną trenuje już na styl i technikę wykańcza kondycję i przystępuje do treningu na formę, t. j. do zaprawy właściwej w sezonie, aby za miesiąc do dwu osiągnąć już pełną formę. Lekkoatleta wypoczywający w zimie zmuszony jest z wiosną trenować intensywnie

kilka tygodni a niekiedy i miesięcy, aby uzyskać kondycję fizyczną, a później zabrać się do ćwiczeń na styl i formę. Zauważa, że nie ma poprawy wyników lub jest minimalna albo co często się zdarza nastąpiło przemęczenie lub przetrenowanie wskutek zbyt intensywnych ćwiczeń po długiej przerwie treningowej. Długi wypoczynek, nagromadzony zapas energii i ambicja nie wystarczyły, gdyż przekroczono naczelną zasadę treningu, która mówi, że długość poszczególnych okresów treningowych musi być dostosowana do potrzeb przygotowania organizmu. Pełna przerwa zimowa nie da się odrobić całkowicie. Ciągłość zaprawy jest zasadniczym warunkiem wysokiej formy sportowej. Osiągnięcie wyników maksymalnych, rekordowych możliwe jest przy zachowaniu ciągłości treningu. Szczytowej formy nie można utrzymać przez cały rok, można ją osiągnąć na miesiąc — dwa, a najwyżej trzy, które winny być przedzielone odstępami.

Świetne wyniki czołowych lekkoatletów Ameryki i długodystansowców Finlandii, które do niedawna imponowały nam, były oparte na ciągłości zaprawy w okresie zimowym.

Praca treningowa rozpada się na kilka okresów:

1) przygotowawczy,
2) wstępny
3) właściwy.

Okres przygotowawczy jest równoznaczny z zaprawą zimową, jest najdłuższy, obejmuje mniej więcej 5 do 6-ciu miesięcy, a więc prawie pół roku. Okres wstępny, który jest przedłużeniem zaprawy zimowej trwa około 3-miesięcy w czasie wiosennym. Okres właściwy obejmujący formę szczytową trwa 2 do 3 miesięcy, przypada na sezon letni i początek jesieni.

Okres zaprawy zimowej jest najdłuższy, ma na celu przygotować do prac w sezonie i rozpada się na 2 działy:

a) ogólny,
b) techniczny.

Ćwiczenia ogólne mają na celu wzmocnienie organizmu i wyrobienie względnie podtrzymanie kondycji fizycznej. Należy więc uprawiać gimnastykę 2 do 3 razy tygodniowo oraz sporty zastępczę, jak narciarstwo, łyżwiarstwo, gry sportowe, a zwłaszcza koszykówkę, boks, marsz sportowy i biegi na przełaj. Ćwiczenia ogólne będziemy uprawiać dla wyrobienia siły, elastyczności, obszerności ruchu oraz miękkości i rozluźnienia mięśniowego.

Zaprawa techniczna jako drugi czynnik treningu w zimie obejmuje ćwiczenia dla wyrobienia koordynacji ruchowej i rytmu oraz poprawności wykonania, przygotowując ściśle do danej konkurencji. Ćwiczenia specjalne powinny być więc przystosowane do biegów, rzutów i skoków względnie poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych.

Zaprawę zimową winny zorganizować sekcje lekkoatletyczne klubów sportowych. Dla treningu zimowego powinien być stworzony plan zaprawy zimowej, który ma za podstawę następujące warunki:

1) przygotowanie sali i sprzętu,
2) ilość ćwiczących, a) ogólnie lekkoatletykę, b) specjalistów (zawodników),
3) zaangażowanie instruktora-trenera,
4) zapewnienie opieki lekarskiej,

5) ułożenie terminarza ćwiczeń, biorąc pod uwagę ilość czasu, który zawodnicy mogą poświęcić zaprawie oraz porę dnia,

6) zaprowadzenie dziennika treningu, wypełnianego przez instruktora (trenera) i lekarza.

Zaprawę należy prowadzić w ciepłej sali bez przeciągów. Powinna być prowadzona w ciągłym ruchu dość szybkim tempie aż do dobrego rozgrzania się.

Doborem ćwiczeń specjalnych technicznych dla poszczególnych zawodników zajmuje się instruktor (trener) on też zważa, by ćwiczenia były wykonane z ochotą i poprawnie.

Trening powinien być przeprowadzony 2 do 3 godzin po jedzeniu. Podczas treningu niezbędna jest opieka lekarska z uwidocznieniem w dzienniku treningu wagi, oraz w miarę możności okresowo badania ciśnienia krwi i tętna przed i po ćwiczeniach i odpoczynku. Szczególnie dobrym wskaźnikiem stanu zdrowia trenującego jest waga. W wypadku, gdy treningi są prowadzone za mocno może dojść do przetrenowania, które poznajemy po objawach.

1) braku snu, 2) braku apetytu, 3) osłabieniu tętna.

Jeżeli są to początki przetrenowania lub przemęczenie to najlepiej przerwać ćwiczenia na 1—2 tygodni, a następnie rozpocząć zaprawę w mniejszym natężeniu. Jeżeli przetrenowanie jest silne, treningi muszą być natychmiast przerwane. Wskazana jest opieka lekarska aż do zupełnego wypoczynku.

Muszę jednak przypomnieć, że kardynalną zasadą każdej zaprawy jest higieniczny tryb życia, a przede wszystkim wstrzemięźliwość przed alkoholem. Dla biegaczy szkodliwe jest palenie papierosów. Bez stosowania się do tej zasady cały trening idzie na marne.

Schemat tabeli i zaprawy zimowej.

Październik, początek listopada — badanie lekarskie, wypoczynek po sezonie.

Listopad, grudzień, styczeń, luty — zaprawa ogólna i techniczna.

Marzec — zaprawa ogólna i techniczna, badanie lekarskie.

Program zaprawy tygodniowej dla skoczków i miotaczy.

Poniedziałek — zaprawa ogólna, gimnastyka i sport.
Wtorek — przerwa,
Środa — gimnastyka i sport,
Czwartek — przerwa,
Piątek — zaprawa techniczna, masaż,
Sobota — kąpiel, lub łaźnia parowa.
Niedziela — wypoczynek.

Jeżeli zaprawa ma być prowadzona 4 razy w tygodniu, wówczas we wtorek przypada program, jak w poniedziałek, a reszta — bez zmian.

Zaprawa gimnastyczna lub sportowa nie powinna trwać dłużej, niż 45—60 minut, zaprawa techniczna, z krótkimi przerwami, nie dłużej niż 30 minut.

Trening zimowy dla biegaczy — ogólne:

według układu trenera Polskiego Zw. Lekko-Atl. — Petkiewicza Stanisława.

1. **Biegacze dystansów krótkich i przez płotki:**

a) gimnastyka 3—4 razy tygodniowo, (ogólne rozluźnienie i wzmocnienie wszystkich mięśni ze specjalnym uwzględnieniem stawu biodrowo-udowego — mięsień lędźwiowo-udowy).
b) gry sportowe — siatkówka.

2. **Biegacze wszystkich innych dystansów:**

a) gimnastyka (ogólne rozluźnienie i wzmocnienie wszystkich mięśni),
b) gry sportowe — siatkówka, koszykówka itp.
Trening zimowy dla biegaczy — **techniczny:**

I. **Dystanse krótkie:** styczeń, luty — trening 2 razy na tydzień:

1) **4 × 100 m średnio** (po każdych 100 mtr przebiegniętych średnio, 100 mtr przejść marszem),
2) **3 × 200 mtr średnio** (przeplatać marszem jak wyżej).
W marcu dodaje się jeszcze jeden trening.
3) **3 × 350 mtr lekko** (przeplatać marszem jak wyżej.

II. **Dystanse średnie:** styczeń, luty — trening 2 razy na tydzień:

1) Bieg na przełaj 3 klm średnio — lub marsz 3—5 klm.,
2) Bieg na przełaj 5 klm lekko — lub marsz 4—6 klm.
W marcu dodaje się jeszcze jeden trening.
3) Bieg na przełaj 2 × 1500 m średnio (przeplatać marszem 1500 m).

III. **Dystanse długie:** styczeń, luty — trening 2 razy na tydzień:

1) Bieg na przełaj 5 klm lekko,
2) Marsz 8 klm (szybkość 6—7 min. klm).
W marcu dodaje się jeszcze jeden trening.
3) Bieg na przełaj 3 klm średnio.

Masaż i kąpiel jak dla skoczków i miotaczy.
Jest to schemat treningu maksymalnego, do którego należy dążyć.

DR. A. LÄUCHLI, Winterthur.

Omówienie kristianii ciągnionej ze stanowiska fizyki.

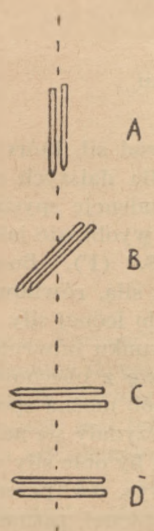
(Die physikalische Erklärung der gezogenen Skischwünge).

Określenia krystianii ciągnionej z punktu widzenia mechaniki w niniejszym artykule niemal w dosłownym tłumaczeniu przedstawiają się następująco: „Podczas wykonania kristiani ciągnionej narty i jadący określają zasadniczo dwa ruchy, które należy wytłumaczyć:

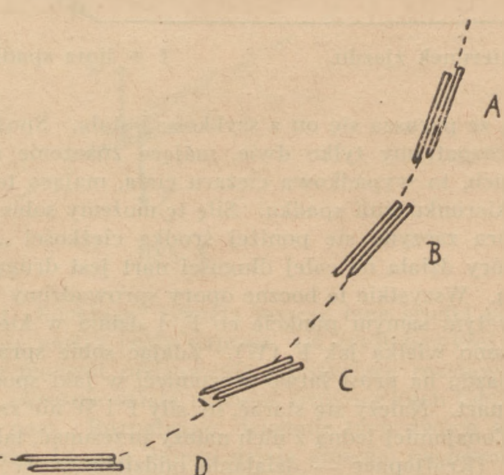
1) narty zostają wyprowadzone z poprzedniego kierunku jazdy,

2) jadący porusza się po krzywej.

Przede wszystkim należy podkreślić, że oba te elementy nie są jednoznaczne. Można sobie bowiem wyobrazić, zmianę ułożenia nart, przy czym



Rys. 1a.

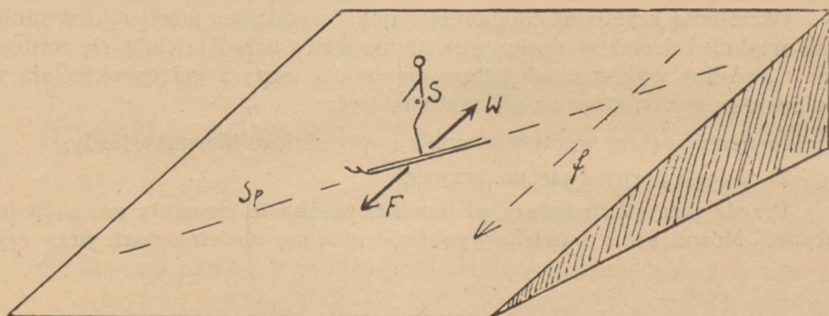


1a.

ruch całego tułowia może nadal odbywać się w kierunku prostym. Spotykamy to n. p. przy wykonaniu krótkiej kristianii na twardym podkładzie, podczas jazdy po linii spadku stoku. Rys. 1 a. oddaje nam ułożenie nart podczas tego ruchu. Widzimy, że od A—D jazda odbywa się nadal prostolinijnie, jednak nad owym ruchem prostolinijnym dominuje skręt nart i tułowia, przez co początkowa jazda w kierunku długości nart przy A przemieniła się ostatecznie w boczne obsuwanie od C—D. Zupełnie inaczej przedstawia się tu sprawa w rys. 1 b. Łatwo można zaobserwować poprzednio wymieniony skręt, który odbywa się koło osi podłużnej ciała, gdyż narty mają w fazie końcowej inny kierunek, aniżeli przy fazie A. Jednocześnie, jadący poruszał się po torze, który przedstawia linia od A—D na rys. 1 b. Taki przebieg jest charakterystyczny dla ciągnionej kristanii, wykonanej zarówno od czy do skoku. Podczas wykonania christianii krótkiej, przeważnie zostaje określony łuk, a specjalny przypadek (rys. 1 a.) tylko dlatego przedstawiono, że skręt może nastąpić bez jednoczesnego ruchu po krzywej, oba za tym ruchy i ich przyczyny należy rozpatrzyć odddzielnie.

1) **Skręt dookoła osi podłużnej jadącego.**

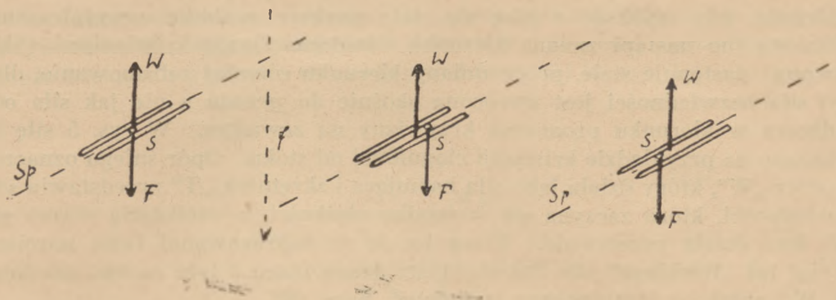
Wyobraźmy sobie narciarza podczas zjazdu w poprzek stoku (rys. 2)



Sp = kierunek zjazdu. f = linia spadku. Rys. 2.

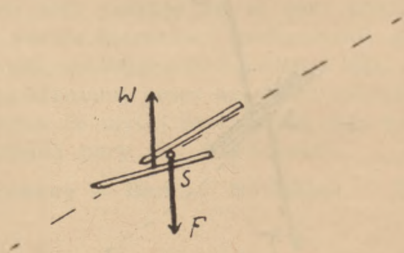
i załóżmy, że porusza się on z szybkością stałą. Spośród sił, które na niego działają, rozpatrzmy tylko dwie, mające znaczenie dla dalszych rozważań. Jedna z nich, to wypadkowa ciężaru ciała, mająca tendencję spychania narciarza w kierunku linii spadku. Siłę tę możemy sobie wyobrazić jako prostopadłą, która zaczyna się poniżej środka ciężkości „S." (F). Boczny opór śniegu, który działa na całej długości nart jest drugą siłą, równoważącą się z pierwszą. Wszystkie te boczne opory sprowadzimy do jednej siły. Zaczyna się ona w tym samym punkcie co F, i działa w kierunku odwrotnym oraz jest tak samo wielką jak F (W). Zdając sobie sprawę z obecności obu sił podczas zjazdu na prost łatwo zrozumieć, w jaki sposób można spowodować skręcenie nart. Należy się starać, by siły F i W nie zaczynały się na tej samej prostej. Conajmniej jedną z nich należy przesunąć, tak by obie siły utworzyły „parę sił" (Kräftepaar — działanie oddzielne). W rys. 3 a. przedstawiono jeszcze raz to samo co w rys. 2 tylko w formie uproszczonej, zaznaczając ponadto środek ciężkości, który leży mniejwięcej pośrodku nart. Rys. 3 b.

ilustruje nam tę „parę sił” (dwie siły), która może wywołać takie skręcenie nart, by czuby zostały zwrócone do stoku. W jaki sposób można otrzymać tę „parę sił”? Bardzo prosto n. p. przez lekkie przeniesienie ciężaru ciała do tyłu (Rücklage). Środek ciężkości narciarza i tym samym wypadkowa F przesuną się do tyłu. Również zsumowany opór śniegu W, z powodu zmienionego obciążenia nart, przesunie się nieco lecz, jak praktyka wykazuje, nie o tę samą odległość co F i dlatego uzyskuje się siły zobrazowane w rys. 3 b. z wyraźnym działaniem skrętowym.



Rys. 3a 3b 3c

Rozłożenie sił przedstawione na rys. 3 c. uzyskujemy przez wychylenie tułowia do przodu (Vorlage). Przez powstałą „parę sił” czuby nart zostają zwrócone od stoku. Powyższe wyjaśnia nam, dlaczego przy przełożeniu ciężaru ciała do tyłu łatwo wykonać kristianię ciągnioną do stoku a podczas wychylenia tułowia do przodu, kristianię ciągnioną od stoku.

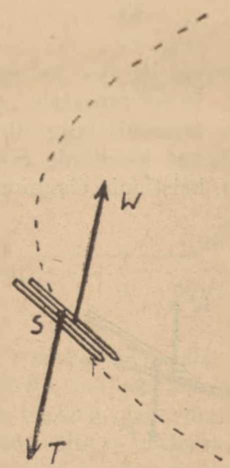


Rys. 4.

Prócz „Vorlage” i „Rücklage” istnieją jeszcze inne środki pomocnicze, które powodują skręcenie nart z jazdy naprost. W myśl powyżej opisanych zasad działają pierwszy moment oporowania i nożycowe rozstawienie nart, w inny sposób, lecz też zwrotnie działa również śrubowy ruch tułowia, z jednoczesnym odciążeniem nart. Rozpatrując działanie tych dwóch sił przy telemarku, zaznaczyć należy, że opór śniegu działa głównie na przednią, lekko odwróconą nartę, gdyż tylna posuwa się po śladzie ze znacznie zmniejszonym tarciem. Siła W zaczyna działać jak to przedstawiono w fig. 4, ale z powodu mniejwięcej równomiernego rozłożenia ciężaru na obie narty, miejsce powsta-

nia siły F leży między wiązaniami. W tej sytuacji możemy poznać działanie „pary sił".

Zasadnicze zwiększenie skrętu uzyskamy, jeżeli narty zostały już lekko odwrócone od kierunku jazdy i nastąpiło zahamowanie zjazdu. W słowie wstępnym „Der Skilauf" (opracowany przez Schweiz. Interverband für Skilauf) podano, że skręcenie nart powstaje m. i. przez siłę rozmachu. Wyrażeniem tym, należy posługiwać się z wielką ostrożnością, w przeciwnym bowiem razie siła rozmachu stanie się równoznaczna z siłą odśrodkową. W tym wypadku raczej należy mówić o sile bezwładności, która zawsze wtenczas występuje, gdy szybkość z jaką się ciało porusza zostanie przyśpieszona, opóźniona lub nastąpi zmiana kierunku. Podczas zjazdu kristianiami (Skischwung) następuje stale, prócz zmiany kierunku również zahamowanie, dlatego siła bezwładności jest zwrócona skośnie do przodu a nie jak siła odśrodkowa w kierunku promienia krzywizny na zewnątrz. W rys. 5 siłę tę wykazano na przykładzie kristianii ciągnionej od stoku. Opór śniegu oznaczono przez „W", który działa jako siła hamująca i skrętowa, „T" przedstawia siłę bezwładności, która zaczyna się w środku ciężkości, a wielkością równa się „W" lecz działa przeciwnie. Przez to, że w zobrazowanej fazie narciarz przyjął już „Rücklage" siła bezwładności działa nieco z tyłu za oporem śniegu „W" przez co otrzymujemy pożądaną „parę sił".



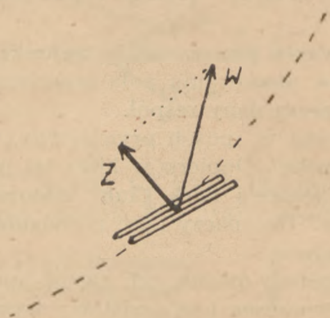
Rys. 5.

W przeciwieństwie do krótkiej kristianii, należy podczas wykonania kristianii ciągnionej podtrzymywać skręcające działanie w czasie trwania ewolucji, gdyż w tym wypadku nie występuje zmniejszenie tarcia przez odciążenie nart.

2) Poruszanie się jadącego po krzywiźnie.

Wyjaśnienie faktu, że podczas wykonania wszystkich niemal kristianii zostaje zakreślony łuk, nie zajmie dużo czasu. Gdziekolwiek jakieś ciało po-

rusza się po krzywiźnie, zawsze istnieje ta sama mechaniczna przyczyna — a mianowicie siła, kierująca do wewnątrz łuku. Narciarzowi dostarczyć może potrzebną siłę do zakreślenia łuku jedynie boczny opór śniegu. Skoro „para sił" skręciła nieco narty z poprzedniego kierunku jazdy, opór śniegu zwiększa się poważnie (podkład nie może być za gładki). Wprawdzie opór ten nie jest prostopadły do kierunku jazdy lecz skierowany skośnie do tyłu; w tym wypadku w rachubę wchodzi nie cały opór lecz wypadkowa Z przedstawiona w rys. 6, która ustawiona prostopadle do kierunku, w którym się w danej chwili jazda odbywa, kieruje do wewnątrz łuku. Jeżeli stok jest bardzo gładki i prowadzenie nart płaskie, to nawet podczas skręconych nart opór śniegu niebardzo się zwiększy; brak więc siły potrzebnej do zatoczenia łuku i może nastąpić wykonanie ewolucji przedstawionej na rys. 1.



Rys. 6.

Reasumując wszystko okazuje się, że przy kristianii ciągnionej „para sił" zapoczątkowuje zmianę kierunku i podtrzymuje go wbrew przeciwstawiającym się tarciu; siła, działająca do wewnątrz łuku ustala jego krzywiznę, która zostaje podczas kristianii przez narciarza zakreślona. W zakończeniu artykułu autor zaznacza, że myślą przewodnią jego pracy było wzbudzenie zrozumienia dla działania pary sił „Kräftepaar".

Die Körpererziehung — Bern — November — Dezember 1936.

K.

LUIS VALENZUELA H.

Technika piłki nożnej.[1])

W sposobie atakowania przejawia się technika drużyny. Zależnie od zachowania się drużyny w atakowaniu pola przeciwnika, określa się poziom techniki gry stosowanej przez dany zespół.

Jeszcze w 1875, grano w sposób prymitywny, to znaczy „każdy gracz prowadził grę na swoją rękę". Dopiero w kilka lat później sławna i rutynowana drużyna szkocka **„Queen's Park Club"** zastosowała w swym zespole tak zwany **„passing game"** (to znaczy „grę z podaniami"), którą dzisiaj stosują prawie na całym świecie.

Z zastosowaniem metody podań, tak zwane „podania długie" i „podania krótkie" stały się nowoczesne i są podstawą wymagań stawianych przez szkoły angielską i szkocką.

Podania długie: „podania długie polegają na oddaniu piłki silnym wykopem swemu graczowi ustawionemu gdzieś na drugim końcu boiska. Dla uzyskania właściwego skutku piłka musi być podana na odpowiedniej wysokości i dlatego ten sposób gry nazwano „grą górą". W tym sposobie gry, atak jest prowadzony przez skrzydła, posługujące się podaniami długimi i do przodu, swym łącznikom, którzy będąc w posiadaniu piłki prą szybko naprzód, wzdłuż linii bocznej i biegną tak aż do pola karnego przeciwnika i wykorzystując zamieszanie u przeciwnika na tym odcinku, podają piłkę „trójce" ataku, do „wykończenia".

Dość jasno jest to przedstawione na rysunku 1.

Podania długie jako czynnik nieprzewidziany i niespodziewany.

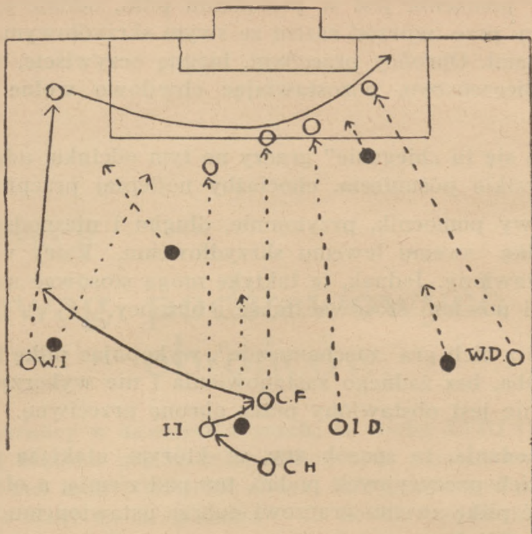
Jak wspomniałem w poprzednim ustępie, podania długie są stosowane przez niektóre drużyny jako zwykła metoda gry.

Oczywiście, że w metodzie podań krótkich używa się także podań długich jak wykop z niektórych „opresji" podczas gry.

Ta taktyka daje nam dość pomyślne rezultaty, ale jeszcze niestety jest nie zrozumiana dziś przez niektórych graczy młodych, nie rutynowanych.

---

[1]) W b. nr. „Działu sportowego" zamieszczamy dwa artykuły o piłce nożnej zaczerpnięte z wydawnictwa Instytutu W. F. przy Uniwersytecie w Chile. Autor obu artykułów L. Valenzuela jest profesorem w. f. wymienionego Instytutu.



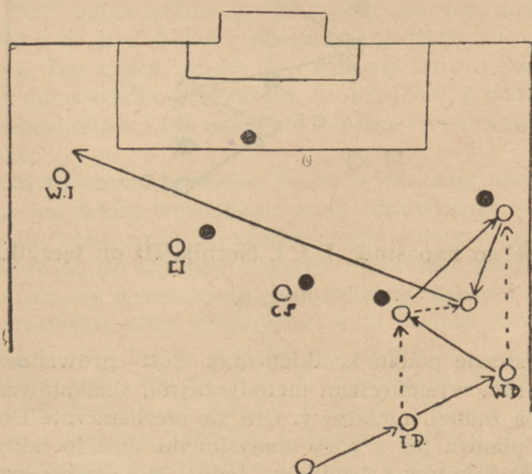
WI lewy skrzydłowy, I.I.I. łącznik, CF środk. napastnik, CH środk. pomocnik, ID prawy łącznik, WD prawy skrzydłowy.

Objaśnienie:

⇢	wybieg graczy	o	napastnicy
⟶	kierunek piłki	●	obrońcy

Rys. 1.

Przykład graficzny daje nam rysunek, który umieszczono niżej (rys. 2).



WI l. skrzydłowy, I l. l. łącznik, CF śr. napastnik, CH śr. pomocnik, ID pr. łącznik, WD pr. skrzydłowy.

Rys. 2.

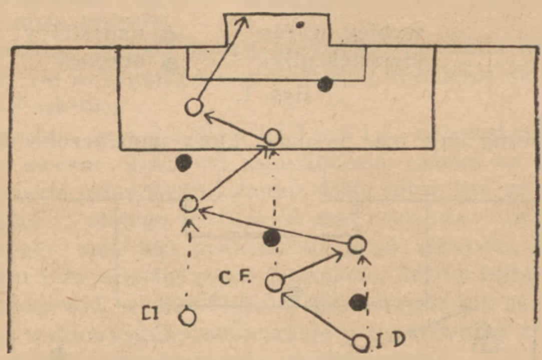
Środkowy pomocnik jest w posiadaniu piłki, oddaje ją prawemu pomocnikowi, który prze naprzód razem ze swym -skrzydłowym, posługując się krótkimi podaniami. Obrońcy przeciwni, biegną oczywiście, w stronę, gdzie zagraża niebezpieczeństwo, pozostawiając chwilowo wolne lewe skrzydło przeciwnika.

Wytwarza się tu „bieganie" graczy na tym odcinku, udaremniające napastnikom wszystkie posunięcia, chociażby najlepiej przeprowadzone.

Otóż, prawy pomocnik, przytomnie, długim i niespodziewanym podaniem oddaje piłkę swemu lewemu skrzydłowemu, który w tym momencie nie jest obstawiony. Jednak, tę taktykę mogą stosować nie tylko pomocnicy, ale mogą i powinni stosować także i obrońcy.

Większość z nich gra „mechanicznie", wykopując piłkę bezmyślnie tam, gdzie nie potrzeba, bez żadnego zastanowienia i nie wykorzystując sytuacji, że dany gracz nie jest obstawiony przez obronę przeciwną.

Krótkie podania, to sposób gry, w którym ataki są prowadzone na podstawie krótkich precyzyjnych podań, tuż nad ziemią, a obrońcy i pomocnicy wolą oddać piłkę swemu graczowi dobrze ustawionemu podaniem zwykłym i prostym, aniżeli stosować te „s e n s a c y j n e w y k o p y" (wysokie!), gdzie piłka prawie zawsze przechodzi na stronę przeciwną.



CF śr. napastnik, I. I. l. łącznik, ID pr. łącznik.

Rys. 3.

W tym systemie podań krótkich atak jest prowadzony przeważnie przez środek boiska, wysunięciami metodycznymi, skalkulowanymi, gdzie pomocnicy nie mają żadnej inicjatywy. Gra się mechanicznie i tak każdy gracz prowadzi grę z planem już z góry obmyślonym. Jest to taktyka przeważnie prowadzona przez Szkotów i Anglików. Jednak nie zawsze środkowy napastnik jest tym, który prowadzi linie ataku (rysunek 3).

„Boletin de „Educacion Fisica" nr. 6 1935.

M. Kudliński.

LUIS VALENZUELA H.

Kilka uwag podstawowych o grze obrońców.

a) **Rola obrońcy w dawnych czasach:** W wieku XVIII i w drugiej połowie wieku XIX, taktyka gry w piłkę nożną była prymitywna i obejmowała ataki osobiste i bez żadnej kontroli. Gracz, który dostawał piłkę, biegł z nią „dryblując" i ta biegł aż do „bramki" (o ile by mu się to udało!) przeciwnika i nigdy mu do głowy nie „strzeliło" aby podać piłkę swym graczom lepiej ustawionym do strzału.

Były dawne czasy tak zwanej „gry osobistej", gdzie każdy gracz był napastnikiem i obrońcą jednocześnie, zależnie od sytuacji jaka się wytworzyła. Z biegiem czasu już w wieku XIX, zaczęto odróżniać 9 napastników i 2 obrońców. Dopiero znacznie później pokazał się bramkarz i para pomocników.

Sławna drużyna szkocka „Q u e e n's P a r k C l u b" w drugiej połowie wieku XIX zapoczątkowała dzisiejszą, już tak nam dobrze znaną, grę k r ó t k i c h p o d a ń, zmieniając prymitywną taktykę osobistą w grę zespołową. Ten nowy sposób gry wpłynął bardzo na ustawienie graczy na boisku, a mianowicie: 1 bramkarz, 2 obrońców, 3 pomocników na linii środkowej i 5 napastników i tak nastąpiła zupełna równowaga sił tak w obronie jak i w ataku.

b) **Warunki fizyczne obrońców.** Kiedy wybieramy obrońców, przeważnie odpowiadają oni takim warunkom: mają odpowiednią wagę, wzrost, silną budowę, odwagę i bojowość. To są niewątpliwie dobre cechy i nie ma co na ten temat dyskutować. Bo obrońca o takich warunkach budzi respekt u przeciwników i jest gotowy powstrzymać najostrzejszy napad i może z łatwością odbijać głową wszystkie piłki wysokie tuż koło bramki, które stwarzają tak zwane „z a m i e s z a n i a p o d b r a m k o w e". Ale wszystko ma swoje dobre strony i złe, tak też i tu. A mianowicie: takiemu obrońcy, jak wspomniany wyżej, brakuje szybkości w biegu i ma on wielkie trudności przy operowaniu z szybkim napadem i dobrze zgranym. Tę klasę obrońców przeważnie charakteryzuje ociężałość i mała ruchliwość, jako też nie mają odwagi rzucać się na ziemię, aby odebrać piłkę, albo odrzucić ją na out (o ile oczywiście zachodzi potrzeba). Pisząc te słowa, mam na myśli sławnego obrońcę szkockiego Mc Combie, który powiedział: „Gra dobrego obrońcy nie zależy od jego wagi i wysokości. Można być Goliatem i ledwo się po-

ruszać, ale jest lepiej być małym i mieć 5 do 6 stóp!? wysokości i być wspaniałym obrońcą".

Według mnie warunki, jakie stawiam na pierwszy plan są: dobre ustawianie się, szybkość, zwinność połączona z inteligencją, oraz zachowanie zimnej krwi, duża wytrzymałość.

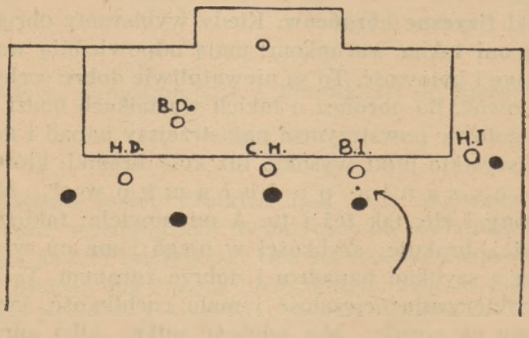
Zachowanie tak zwanej „zimnej krwi" w grze jest rzeczą ważną i niezmiernie trudną. Obrońca nie powinien się zrażać tym, że napastnicy przeciwni grają za ostro, bo to jest nieraz robione zupełnie celowo, aby drażnić obrońcę i zyskać w zamieszaniu rzut „karny", który mógłby zadecydować o walce 90-cio minutowej i dlatego powinien obrońca tego unikać.

c) **Dawny sposób obrony.** Był zwyczaj, dawniej uważany za taktyczny, ustawiać obrońców na osi podłużnej boiska. Jeden z obrońców (ustawia się w tyle) o silnym i pewnym wykopie jako „o s t a t n i a d e s k a r a t u n k u"! drugi obrońca, bardziej wysunięty ku przodowi, bardziej zwinny i szybki, tak zwany obrońca „atakujący", który próbował powstrzymywać atak przeciwnika, który już przekroczył linię środkową boiska, a ten pierwszy obrońca tylko czekał na swoją „kolej". Ten system gry upadł po jakimś czasie, jako nie taktyczny, a na jego miejsce przyszedł nowy system podań krótkich, przy operowaniu między pięcioma napastnikami, dobrze utrzymywanymi przez swoich pomocników.

d) **System nowoczesny gry obrońców.** Dzisiaj przyjęło się już to, że układ solidny i absolutny obrońców o wielkiej rutynie jest najbardziej odpowiedni ze względu na stałość, ruchliwość, aby móc powstrzymać atak nowoczesnego systemu gry napadu. Każdy obrońca broni swego pola i wysuwa się naprzód tylko wtedy, kiedy atak przeciwny idzie ku niemu i cofa się przez środek boiska, o ile napad idzie ze skrzydła. To też musimy uważać na to, aby dzisiejsi obrońcy grali jako obrońcy ataku i obrony, zależnie, z której strony i jak napierają. I stąd wyłania się takie pytanie:

Kogo powinien kryć obrońca?

Dwa są systemy najbardziej rozpowszechnione: w jednym obrońca kryje łącznika a pomocnik skrzydłowego. W tym systemie, kiedy akcje ataku



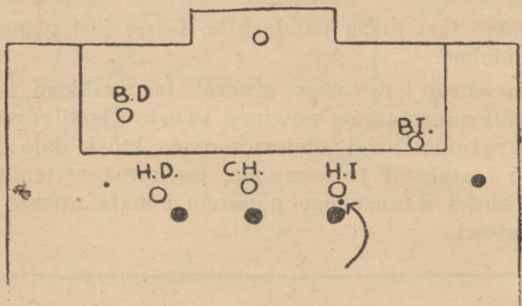
BD pr. obrońca, HD pr. pomocnik, CH śr. pomocnik, BI l. obrońca, HI l. pomocnik.

Rys. 1.

przeciwnika rozgrywają się na linii środkowej boiska, to właśnie łącznicy powinni cofać się aby poprzeć obronę, zapobiegając w ten sposób zbyt dalekiemu wysunięciu się obrońców do przodu.

Rysunek obok ilustruje ten system.

W drugim systemie, odpowiadającym bardziej zawodowcom angielskim, pomocnik kryje łącznika (rysunek 2).



BD pr. obrońca, BI l. obrońca, HD pr. pomocnik, CH śr. pomocnik, HI l. pomocnik.

Rys. 2.

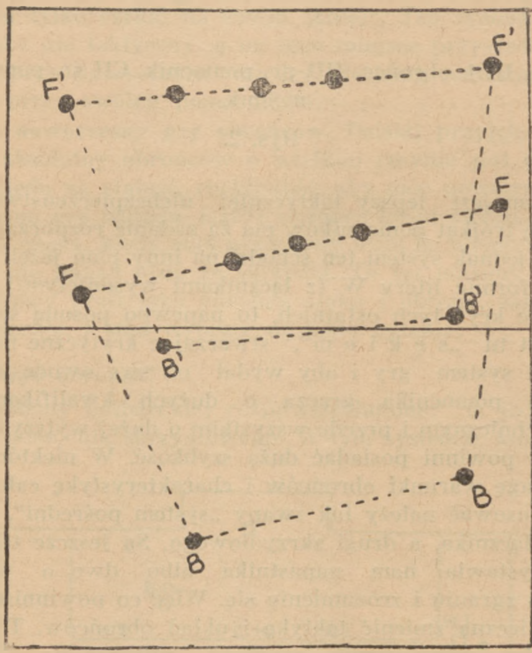
Ten system jest lepszy taktycznie: niebezpieczeństwo tkwi jedynie w środku, gdzie trójkąt pomocników ma za zadanie rozpocząć i powstrzymać wszelkie ataki, jednak system ten schodzi na inny plan jeżeli napad przeciwny, atakuje w formie litery W (z łącznikami wysuniętymi). Jeżeli obrońcy mieli za zadanie kryć tych ostatnich, to napewno posuną się oni za bardzo naprzód, co jest tu „s ę k i e m”, stwarzając krytyczne momenty w grze. Stosując drugi system gry i aby wydał on swe owoce, trzeba wybrać na środkowego pomocnika gracza o dużych kwalifikacjach, o dobrym wyszkoleniu technicznym i przede wszystkim o dużej wytrzymałości, i jeszcze jedno: obrońcy powinni posiadać dużą szybkość. W niektórych wypadkach biorąc pod uwagę warunki obrońców i charakterystykę całej piątki napadu przeciwnika, stosować należy tak zwany „system pośredni”, to znaczy jeden obrońca kryje łącznika, a drugi skrzydłowego. Są jeszcze takie wypadki, że przeciwnik wystawia nam napastnika albo dwu o wielkiej rutynie i o wspaniałym zgraniu i zrozumieniu się. Więc co powinniśmy zrobić? Otóż jest rzeczą konieczną zmienić taktykę i układ obrońców. Tu przychodzi mi na myśl, mądre powiedzenie „strategii” piłkarskiej: „Najlepszy gracz w drużynie, przeciwko najlepszemu albo najlepszym z drużyny przeciwnej”, „ząb za ząb”.

Czy rola obrońców polega na zmniejszaniu albo odsuwaniu niebezpieczeństwa? Otóż nie. Chociaż prawdą jest, że przy zamieszaniach podbramkowych ułamek sekundy może być fatalny, i kiedy to przy rozgorzałej i zaciętej grze nie ma czasu na myślenie, obrońca powinien bez namysłu i jak najsilniej kopnąć piłkę bądź to naprzód albo na out, to nie mniej prawdą jest to, że obrońca powinien zawsze być w kontakcie ze swymi napastnikami

pomocnikami i bramkarzem. O ile chodzi o pomocników, to nie zapominać, że rolą drugorzędną ich jest pomagać swemu napadowi w każdym wypadku, bądź to precyzyjnymi, długimi podaniami, bądź też dokładnym ustawianiem się przy tej operacji.

Tylko w ten sposób można połączyć wszystkich graczy w jedną harmonijną i zgraną jedenastkę, posuwając i cofając mądrze, bez narzekań i lamentów, które prowokują u widzów o głębokim nastawieniu krytycznym, takie wybuchy jak: „Cóż to za patałach!!... Gdzie jest pomocnik!? Gra bez głowy!? i tym podobne.

W opinii pewnego sławnego gracza francuskiego, linia obrońców w stosunku do linii napastników powinna tworzyć boki równoległe trapezu, jak to widać na rysunku niżej umieszczonym, który daje jak największą pewność, obronie i atakowi jednocześnie, ponieważ w ten sposób obrońcy są zawsze w możności wzajemnego poparcia i mają zawsze możność dopomóc swemu napadowi.



F' — F' linia napastników, B' — B' linia obrońców; F — F, B — B posuwają się razem do pozycji F' — F', B' — B'.

Rys. 3.

Zależy to już od trenera, aby dbał on o poprawienie tego błędu w swej obronie. Obrońca powinien dbać o to, aby obliczyć dobrze podanie piłki i robić to bez żadnej fantazji i dodatków oraz powinien podać piłkę w pierwszym rzędzie swym napastnikom, ponieważ w ten sposób opóźni

nowy atak przeciwnika. O ile nie może on podać piłki swym napastnikom, to winien ją podać swym pomocnikom jeszcze na czas nie krytych i może w ostatecznym wypadku podać i swemu bramkarzowi, ale zrobić to tak uważnie, aby nie strzelić gola „samobójczego", co się często u nas zdarza... Już w ostatecznym wypadku obrońca, o ile nie ma innego wyjścia, pośle piłkę na out albo na „róg". Obrońca powinien także osłaniać swego bramkarza.



Back — obrońca, GK — bramkarz.

Rys. 4,

Są także takie momenty w grze, gdzie obrońca osłania „część" bramki, przeważnie w strzałach wolnych, kiedy bramkarz nie ma możności uchwycenia piłki, jak widać na rysunku obok. Są jeszcze inne momenty tak zwane „g o r ą c z k o w e", gdzie wszystko wisi na włosku, kiedy to bramkarz wychodząc z bramki rzuca się, wówczas obrońca błyskawicznie powinien ulokować się w bramce na jego miejscu i ratować swym ustawieniem drużynę od porażki, co dosyć często się zdarza i to, właśnie, publiczność nazywa: „cudem" uratował. Nic podobnego, tylko poprostu to może zdarzyć się każdemu obrońcy, który gra „z głową".

Są to w skrócie niezbędne spostrzeżenia, na które trener musi bacznie zwrócić uwagę aby przyswoić je swej drużynie.

Dużo innych uwag można tu przytoczyć, ale to są już rzeczy, które należą do speców piłkarskich.

Boletin de Educacion Fisica Nr. 9 1936.

M. Kudliński.

Dr. PAWEŁ KÜTHE.

Doświadczenia z praktycznych kursów nauki ratowania tonących.

Niemcy kładą wielki nacisk na naukę pływania wymagając od studenta wstępującego do uczelni znajomości tejże sztuki w trzecim semestrze zaś, studiów każdy student zgodnie z zarządzeniami władz szkolnych złożyć musi egzamin z ratownictwa tonących. Poniżej podajemy streszczenie artykułu asystenta dr. Pawła Küthe przy Uniwersytecie Wychowania Fizycznego w Giessen.

Warunki, jakie spełnić musi każdy student w trzecim semestrze na kursie ratownictwa są następujące:

1) Pływanie na stojącej wodzie 15 minut, albo też przepłynąć 600 metrów na płynącej wodzie oraz pływać 5 minut na wznak bez pomocy ramion.
2) 100 metrów na stojącej względnie 200 metrów na płynącej wodzie (pływać w ubraniu).
3) Łącznie z punktem 2 pływając rozebrać się w wodzie (głębokość 2 do 3 metrów).
4) Nurkować na odległość 17 metrów na wodzie stojącej, albo też 22 metrów na wodzie płynącej.
5) Z powierzchni wody dwukrotnie w przeciągu 6 minut zanurzyć się w wodzie na głębokość 2 do 3 metrów i wydobyć z niej pięciofuntowy ciężarek (Tauchpuppe).
6) Ratować na przestrzeni 30 metrów człowieka ponad lat 14 uchwytem za ramię lub głowę.
7) Praktyczne wykonanie chwytów ratowniczych i uwalniających od tonącego na brzegu i wodzie.
8) Teoretyczne wytłumaczenie i praktyczne wykonanie sztucznego oddychania według metody Schäfer und Kohlrausch.

Dr. Küthe zwraca uwagę, że pierwszym krokiem na kursie ratownictwa jest doskonalenie uczestników w pływaniu szczególnie na piersiach (żabka) i na wznak gdyż jak twierdzi ratowanie tonącego bez pewności w pływaniu jest karygodne. Stosowano również pływanie bez pomocy ra-

mion a także bez pomocy nóg. Po uzyskaniu pewności przystępuje się do pływania z tonącym. Rozróżnia się tu trzy sposoby, przy czym ratujący płynie zawsze na piersiach i to:

1) ratujący pływa z tonącym na piersiach przy czym tonący opiera ręce swoje na barkach ratującego.
2) ratujący popycha tonącego na plecach przed sobą, przy czym tonący kładzie ręce na barki ratującego, nogi natomiast jego obejmują biodra.
3) dwaj ratujący biorą tonącego pomiędzy siebie tak, że tonący opiera ręce na barkach jednego a nogi na barkach drugiego ratującego.

Warunkiem wyżej podanych sposobów ratowania jest, aby ten, którego ratować mamy, jeszcze przytomności nie stracił, przy czym zwraca się uwagę na to, aby tonący możliwie jak najbardziej wyprostował ramiona i przez to umożliwił ratującemu swobodę ruchów pływackich.

Wszystkie te ćwiczenia przerabia się na brzegu a po tym w wodzie. Dla wzbudzenia większego zainteresowania ćwiczenia ratownicze wykonywa się w formie sztafet. Wielką uwagę zwraca się na kursach na naukę pływania na wznak, z szczególnym naciskiem na wielkie i energiczne nożyce.

Z chwytów uczy się uchwytu za ramię, za łokieć względnie za mięśnie ramienia i to tak, aby palce były pod ramieniem a kciuk z góry. Przy uchwycie za głowę należy zwrócić uwagę aby palce zwarte leżały wzdłuż szczęk dolnych i nie utrudniały oddechu, co mogłoby łatwo nastąpić, gdybyśmy tonącego chwycili za szyję. Kciuk natomiast znajdować się powinien po za uchem.

Ratujący musi pamiętać o dwóch zasadniczych rzeczach:

1) ramiona należy trzymać swobodnie a jednak jak najdalej wyprostowane, gdyż inaczej tonący będąc blisko niego, utrudnia mu pływanie,
2) nożyce nóg należy wykonywać energicznie aż do zupełnego zwarcia nóg, gdyż wtedy zmęczenie nie nastąpi tak rychło.

Zwracano też uwagę na ćwiczenia w nurkowaniu, które sprawiają z początku dość wielkie trudności. Rozpoczyna się je w płytkim basenie od przewrotów i stania na rękach. Później następuje pływanie pod wodą pomiędzy nogami ćwiczących w formie sztafety. Dobrze jest ażeby uczący się próbował odnaleźć wrzucony do wody talerz, względnie inny przedmiot. Na głębokiej wodzie próbujemy najpierw skokiem głową w dół dostać się na dno basenu a następnie to samo uczynimy pływając na wodzie. Kursistom należy zwrócić uwagę, aby przed zanurzeniem się ciało ich jak najwyżej z wody wydobyć, gdyż przez to zanurzenie będzie łatwiejsze. Przed ćwiczeniami w nurkowaniu na odległość należy zwrócić uwagę, aby ćwiczący nie wykonał zbyt głębokiego wdechu, gdyż to utrudnia wykonanie ćwiczenia oraz aby pod wodą powoli zużyte powietrze z płuc wydychał.

Z ćwiczeń uwalniających dr. Küthe zaleca następujące:

1) Chwyt przedramienia ręką. Uwolnienie następuje wtedy, gdy ramiona nazewnątrz wykręcimy w kierunku kciuka trzymającej nas ręki.
2) Chwyt za przedramię dwoma rękami. Uwolnienie następuje, gdy wolną rękę pomiędzy ramionami trzymającego naszą pięść uchwycimy i ramię do góry podniesiemy.

3) Chwyt szyji z przodu dwoma rękami. Tu możemy wykonać trzy ruchy:
   a) zanurzymy się pomiędzy ramionami tonącego,
   b) przez złączenie rąk uderzamy na ramiona tonącego,
   c) uderzając z dołu ramionami oderwać ręce tonącego.
4) Uchwyt szyji z tyłu. Uwolnimy się z niego jeżeli uchwycimy za kciuk, względnie inny palec i wykręcimy go nazewnątrz.
5) Zupełne objęcie z przodu, przy czym ręka jedna względnie obie pozostają wolne. Uwolnienie następuje wtedy, gdy kciuk wolnej ręki umieścimy na przegrodzie nosowej i naciśniemy całą ręką na czoło tonącego. Drugą natomiast ręką umieszczoną w okolicach lędźwi, przyciskamy tonącego do siebie, w ostatecznym wypadku należy uderzyć tonącego kolanem w brzuch. Przy uchwycie obu rąk należy je z uchwytu uwolnić lub też knykciami naciskać dolne żebra tonącego.
7) Od uchwytu za biodro względnie za udo uwolnimy się wtedy, gdy uchwycimy jego głowę za podbródek i potylicę a następnie mocno skręcimy.
8) Od uchwytu za nogi poniżej kolan możemy uwolnić się przez energiczne ruchy nóg.
9) Uchwyt z tyłu powyżej lub poniżej ramion. Uwolnimy się jeżeli wykręcimy palce tonącego.
10) Uchwyt za szyję z tyłu oburącz. Uwolnienie nastąpi jeżeli lewą ręką naciśniemy lewy łokieć tonącego, prawą natomiast chwycimy za nadgarstek i pociągniemy w dół a następnie zanurzymy się pod ramię tonącego do tyłu.

Przy objęciach z tyłu pomaga najlepiej szybkie zanurzenie się ratującego lub też uderzenie tylną częścią głowy tonącego w twarz. Warunkiem wszelkich uwolnień jest oddalić się conajmniej dwa metry od tonącego i zbliżać się zawsze od tyłu. Trudności wynikają tylko wtedy, jeżeli wszystkie te ćwiczenia przerobić chcemy w ubraniu i trzewikach. Na ćwiczenia w rozbieraniu się w wodzie należy kłaść specjalny nacisk, rozpoczynając je od zdjęcia marynarki, trzewików a wreszcie i spodni. Najłatwiejszą pozycją pływacką do wykonania tego jest pływanie na wznak.

Z ćwiczeń sztucznego oddychania zaleca dr. Küthe metodę Schäfer und Kohlrausch, gdyż twarz zwrócona wtedy jest połową do ziemi i nie istnieje obawa aby język cofając się do tyłu zamknął tchawicę. Wdech i wydech trwać mają 3 do 4 sekundy, przy czym należy dla uzyskania zupełnego wydechu naciskać mocno na dolne żebra obciążając ręce własnym ciężarem ciała.

Kursistów zaznajomiono także ze sposobami uwalniania się od kurczów. Kurcz w udzie ustąpi jeżeli przyciśniemy podudzie mocno do uda. Gdy kurcz nastąpi w mięśniach tylnych uda musimy nogę gwałtownie prostować. Przy kurczu w mięśniach łydki należy palce nóg mocno pociągnąć do góry, gdy natomiast kurcz nastąpi w mięśniach przednich podudzia, to należy zwrócić stopę w dół.

Na zakończenie artykułu autor podkreśla wielki postęp nauki pływania i ratownictwa życząc sobie, aby każdy Niemiec był dobrym pływakiem, a każdy pływak dobrym ratownikiem.

B.

„Leibesübungen u. k. Erziehung" nr. 24, 1936 r.